
Kursbuch 2. Semester 2014
vhs
Witten
Wetter
Herdecke

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

in der zweiten Jahreshälfte 2014 laden wir Sie ein, mit uns dem Thema Kunst und Kultur im Ruhrgebiet nachzuspüren. Gemeinsam besuchen wir Ausstellungen, Theateraufführungen, lebendige Städte. Wir treffen uns ganztags an verschiedenen Wochentagen mit unserer Dozentin Erika Torberg-Kochinke, die seit nunmehr 90 Semestern für Sie an der vhs tätig ist und diese Bildungsevents plant, vorbereitet und durchführt. An dieser Stelle möchten wir uns herzlich für die langjährige gute Zusammenarbeit und die vielen kulturellen Highlights bedanken, die Frau Torberg-Kochinke unseren Teilnehmenden erschlossen hat.

Sie möchten sich über Ihre Urlaubsplanung, Ihre Reiseerlebnisse oder aktuelle Themen mit anderen austauschen? Besuchen Sie doch einen unserer Konversationskurse aus dem Fremdsprachenbereich. Unsere Dozentinnen und Dozenten, Teilnehmer und Teilnehmerinnen freuen sich auf neue Gesichter in unseren Kursen für Fortgeschrittene. Selbstverständlich bieten wir auch Einsteiger- und Grundlagenkurse in vielen Fremdsprachen an.

Um Ihre Erlebnisse unterwegs oder auch zuhause festzuhalten, haben wir zahlreiche Fotokurse, Fotobearbeitungskurse und weitere Computerkurse im Angebot. Natürlich können Sie sich auch bei uns mit neuer Hardware (Smart iPad, iPod, Apple Macintosh etc.) und neuer Software (Skype, Android & Co.) vertraut machen.

Schauen Sie doch einmal in unserem Bereich Kochen und Ernährung vorbei. Im aktuellen Programm finden Sie auch Spezialthemen wie vegane und vegetarische Kochkurse.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg in unseren Kursen und Seminaren. Bitte melden Sie sich möglichst frühzeitig an. Sie helfen uns damit bei der Planung, der Ressourcenverwaltung und nicht zuletzt unseren Dozenten und Dozentinnen bei der Durchführung.

Für das Team der vhs

Bettina Sommerbauer, vhs-Direktorin



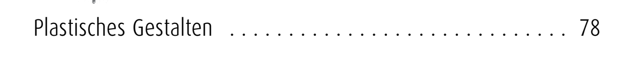


Informationsteil

Gesellschaft, Politik und Kultur

Persönlichkeit

Kunst und Kreativität



Unsere Fachbereichsleitenden informieren Sie gerne über die Möglichkeit einer Zahlung in Raten.

vhs-Überblick Personen, Orte ...
Arbeit und Beruf
Schulabschlüsse
Sprache und Sprechen
Gesundheit und Wellness
Kunst und Kreativität
Persönlichkeit
Gesellschaft, Politik und Kultur

Gesundheit und Wellness

Kochen und Ernährung

Sprechen und Sprache

Schulabschlüsse

EDV

Berufliche Bildung

Anhang

Das Programm beginnt am 08. September 2014

Persönliche Anmeldung, Beratung und Auskunft
Vom 08.09. – 12.09.2014 ist das Seminarzentrum montags bis donnerstags von 08:30 – 18:00 Uhr für Sie geöffnet! Danach gelten die regulären Öffnungszeiten.

Schriftliche Anmeldungen
sind online über unsere Homepage www.vhs-wwh.de, per E-Mail info@vhs-wwh.de oder per Post/Fax jederzeit möglich.

vhs Kochlandschaft

Hier finden nicht nur die Kochkurse der vhs statt. Haben Sie Lust, Ihren Geburtstag mit Ihrem Freundeskreis in ansprechendem Ambiente zu feiern oder planen Sie gerade, Ihre Firmenfeier oder auch Ihre betriebliche Weihnachtsfeier einmal anders zu gestalten? Dann helfen wir Ihnen gerne weiter.

Unsere Räumlichkeiten laden ein zu individuellen Veranstaltungen – ganz auf Ihre Ideen zugeschnitten.

Kontakt und Informationen:
Ingrid Geißer, Telefon: 02302 58186 22



Witten

Jeannine Seifert, Ayten Alkan, Tanja Stein, Christiane Reiter
vhs Seminarzentrum | Holzkampstraße 7 | 58453 Witten
Telefon: 02302 58186 10 | Fax: 02302 58186 98
E-Mail: info@vhs-wwh.de | www.vhs-wwh.de

Öffnungszeiten der Anmeldung im Seminarzentrum:
Mo. – Do. 08:30 – 16:00 Uhr, Fr. 08:30 – 15:00 Uhr
Vom 08.09. – 12.09.2014 ist die Anmeldung
Mo. – Do. von 08:30 – 18:00 Uhr für Sie geöffnet!

Öffnungszeiten vhs Kiosk am Rathaus:
Dienstag: 10:00 – 13:00 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr
Mittwoch: 10:00 – 13:00 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr
Donnerstag: 10:00 – 13:00 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr
Samstag: 10:00 – 13:00 Uhr

Wetter

Ouidad Oualaasri
Kaiserstraße 78, 58300 Wetter
Telefon: 02335 8407 05 | Fax: 02335 8407 20
(Keine Barzahlung möglich)

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr
Mo. und Do. 14:00 – 16:00 Uhr

Herdecke

Antonia Jozic, Katja Aehringhaus
Stiftsplatz 4, Erdgeschoss-Zimmer 1, 58313 Herdecke
Telefon: 02330 6113 30 | Fax: 02330 611153 30
E-Mail: antonia.jozic@herdecke.de

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr
Di. 14:00 – 16:00 Uhr
Do. 14:00 – 17:00 Uhr

360° Grad – Veranstaltungen im vhs Kiosk

Die vhs hat den unter Denkmalschutz stehenden Kiosk am Wittener Rathaus Anfang 2013 bezogen. Seitdem ist er auch Spielort für Kreativ-Kurse, Musik-Events und Ausstellungen. In den Nachtstunden und am Wochenende sind künstlerische Einzelobjekte und Installationen zu sehen.



Kunst- und Kulturhappen im Kiosk

Derzeit noch ohne konkreten Termin, aber in Vorbereitung sind:

Diashows
verschiedener Bilderserien werden immer wieder in den Nächten dazu einladen, ein wenig zu verweilen.

Ausstellungen Malerei
Im Laufe des Semesters sind Bilder von verschiedenen Kunstschaffenden aus der Region und von vhs-Dozentinnen und Dozenten zu sehen. U.a. ist eine kleine Werkschau des fast vergessenen Wittener Künstlers Carl Kiffmeier (†) geplant.

Bitte achten Sie auf aktuelle Terminhinweise in der Lokalpresse, auf Facebook „vhs Kiosk Witten“ und unter www.vhs-wwh.de.

vhs-Überblick Personen, Orte ...
Arbeit und Beruf
Schulabschlüsse
Sprache und Sprechen
Gesundheit und Wellness
Kunst und Kreativität
Persönlichkeit
Gesellschaft, Politik und Kultur

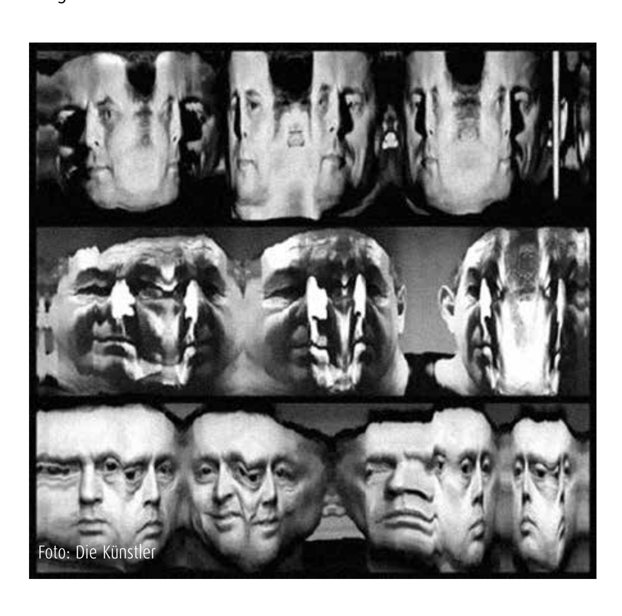
„Heimat“

Ausstellung der Künstlergruppe „Leuchtstoff“ zum 800. Jahrestag der Stadt Witten

Die Videoinstallation „Heimat“ besteht aus acht Smartphones, die mittig auf acht Fenstersegmente des vhs Kiosks platziert werden. Auf vier Geräten zeigt ein Film Sehenswertes und Historisches aus der Ruhrstadt - cartoonhaft vereinfacht und in einer Animation durch kleine Geschichten verknüpft. Der zweite Film ist mit 800 animierten Momentaufnahmen die persönliche Sicht der Künstler auf ihre Stadt im Jubiläumsjahr.

„Leuchtstoff“, das sind Wolfhard Lieber, Peter Mäder und Ralf Friedrich. Sie gründeten die Gruppe 1982 während ihrer gemeinsamen Schulzeit und bewegen sich seitdem im Spannungsfeld von Foto, Video, Audio, Performance, Plastik und Installation – mit regelmäßigen Ausstellungsprojekten in und um Witten, aber auch bei internationalen Festivals.

70012 Ausstellung
Witten, vhs Kiosk
dienstags, 21.10.201 – 28.10.2014, jederzeit zugänglich
entgeltfrei


Foto: Die Künstler



„LoLa GoLa“
akustisch-lebendige Welt-Musik

„LoLa GoLa“ versteht ihre handgemachte Musik als kreativen Impuls gegen Schwarzmalerei, ängstliches“Grau-in-Grau“ und langweiligen Starkult.
Die Band wirft sich so entschlossen in die Musik wie ein Kind in die Pfütze. Mit Brit Hagemeister (voc, git.) als Texterin und Sängerin, Hannes Keil (trumpet,git.), Sten Schreiber (akkordeon, bass) und Musah Mako (percuss) macht sie glückliche Welt-Musik. 2009 haben sie die KultJam-Reihe als Künstler-Plattform im Cafe Amadeus etabliert und mit vielen Musikern gejammt. Die mutigen und ermutigenden Texte mit Brits leidenschaftlicher Stimme und die große Klangvielfalt durch ungewöhnliche Einsätze von Trompete, Akkordeon und Xylophon geben der Band ihren unverwechselbaren Sound. Das hört sich gut an und ist ein echtes Erlebnis.

70002 Einzelveranstaltung
Witten, vhs Kiosk
Mittwoch, 24.09.2014, 20:30 - 22:00 Uhr
Eintritt frei – Spenden willkommen



Tickets für Kulturevents ...
können im voraus gebucht werden, entweder online unter www.vhs-wwh.de oder persönlich im Seminarzentrum Annen und im vhs Kiosk selbst.



Foto: ???

Sonntagskonzert: Das „John Dowland Projekt“
by Peter Sturm und Frank Buddemeyer

Der englische Komponist John Dowland lebte von 1563 bis 1626 vornehmlich in London. Sein musikalisches Werk umfasst Lautenlieder, Kompositionen für Laute solo und für Gambenconsort mit Lautenbegleitung. Die Lieder dieses Sonntagskonzertes wurden von Frank Buddemeyer und Peter Sturm sehr einfühlsam für Gitarre transkribiert und nach ihrem musikalischen Verständnis neu interpretiert. Einige der altenglischen Texte aus elisabethanischer Zeit werden mit Übersetzung vorgetragen, andere lassen sich nur rein emotional erfassen: es sind überwiegend sehr innige Liebeslieder. Beide Interpreten haben klassische Instrumente studiert, bringen aber auch jahrzehntelange Erfahrung aus den Genres Rock, Klezmer, Folk und Jazz mit auf die Bühne.

70022 Einzelveranstaltung
Witten, vhs Kiosk
Sonntag, 12.10.2014, 15:00 - 16:30 Uhr
Eintritt frei – Spenden willkommen



Anmeldung und Information im Kiosk
Im vhs Kiosk am Wittener Rathaus können Sie sich auch für alle anderen Kurse und Veranstaltungen der vhs anmelden.

Öffnungszeiten
Dienstag: 10:00 – 13:00 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr
Mittwoch: 10:00 – 13:00 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr
Donnerstag: 10:00 – 13:00 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr
Samstag: 10:00 – 13:00 Uhr

Anfragen zur Nutzung des vhs Kiosk
Markus Wiebusch, Telefon: 02302 58186 36
E-Mail: markus.wiebusch@vhs-wwh.de

Radio – Musik – Techno – Live

„Aktuelle Klangstunde“
by Ben Strauch, Subsuelo Beats und Sundayclubbing

Im vhs Kiosk die Produktion und Ausstrahlung dieser zweiwöchentlichen Technoradiosendung erleben: mit grooviger Techno-Musik und Infos über Aktuelles aus der Szene – auch live per Internet ab 20:00Uhr unter: www.elektro-radio.de. Mit der „aktuellen Klangstunde“, präsentiert von Gastgeber Ben Strauch – Subsuelo-Beats & sundayclubbing erfahren Sie, wie Internetradio produziert wird und erleben gleichzeitig neueste Technobeats live. Für alle Freunde des Radios, von Techno, Techhouse oder Minimal startet dieser Samstagabend mit Live-DJ-Sets von Gast-DJs und Gastgeber Ben Strauch. Dazu gibt es in netter Atmosphäre drinnen wie draußen Getränke (gegen eine Spende an den Förderverein der vhs).

70042 Einzelveranstaltung
Witten, vhs Kiosk
Samstag, 08.11.2014, 19:00 - 22:00 Uhr
Eintritt frei

„reiten schwimmen lesen“

make love, not war ...

Nach ihrer erfolgreichen Ruhrgebietstour in 2014 kommt „reiten schwimmen lesen“ vor dem Jahresende noch einmal mit einem speziell auf den vhs Kiosk zugeschnittenen Konzert zu uns – ein musikalischer und textlicher Genuss und gar nicht weihnachtlich.

70032 Einzelveranstaltung
Witten, vhs Kiosk
Freitag, 12.12.2014, 20:00 - 21:30 Uhr
Eintritt: 5,00 EUR



WIR

Die Volkshochschule Witten I Wetter I Herdecke ist eine öffentliche Einrichtung, die auf der Grundlage des Weiterbildungsgesetzes und der Satzung des Volkshochschulzweckverbandes arbeitet. Sie wird über Zuschüsse der Städte Witten, Wetter, Herdecke, des Landes, über Projektmittel und Teilnehmendenentgelte finanziert und arbeitet nicht gewinnorientiert. Sie organisiert Weiterbildung und arbeitsmarktpolitische Projekte für alle Bürgerinnen und Bürger der Städte Witten, Wetter und Herdecke. Sie ist den komplexen und sich stets wandelnden Anforderungen der Weiterbildung und Qualifizierung in der heutigen Wissensgesellschaft verpflichtet.

Die vhs ist:

- ein Ort des Lernens
- ein Forum für Bürgerinnen und Bürger
- ein Zentrum für Kultur und Gesundheit

Sie ist parteipolitisch und weltanschaulich neutral. Die vhs Witten I Wetter I Herdecke versteht sich nicht nur als Ort des Lernens im Sinne von Wissensaneignung, sondern darüber hinaus auch als ein Ort der Begegnung für bildungsinteressierte Menschen jeden Alters, unabhängig von ihrer sozialen und geographischen Herkunft.

KUNDINNEN UND KUNDEN

Unsere Zielgruppe sind bildungsinteressierte Bürgerinnen und Bürger der Städte Witten, Wetter, Herdecke, unabhängig von Herkunft oder Geschlecht. Zu unseren Kundinnen und Kunden zählen ebenfalls Menschen, die von Arbeitslosigkeit betroffen oder bedroht sind. Weitere Adressatinnen und Adressaten unseres Angebots sind Unternehmen, Betriebe, Ämter, Kooperationspartnerinnen und -partner und Vereine.

UNTERNEHMENSZIELE

Unser Ziel als kommunaler Bildungsträger ist es, ein

- öffentlich zugängliches
- qualitativ hochwertiges
- bezahlbares
- vielfältiges
- bedarfsgerechtes und innovatives

Angebot individueller und beruflicher Weiterbildung bereitzustellen und kontinuierlich und bedarfsgerecht weiterzuentwickeln. Wir wollen die vhs als die Weiterbildungseinrichtung der Städte Witten, Wetter und Herdecke festigen. Dieses Ziel lässt sich nur durch einen verantwortungsvollen Umgang mit unseren Ressourcen und durch das große Engagement und die hohe Motivation der Mitarbeitenden erreichen.

GELUNGENES LERNEN

Gelungenes Lernen beziehen wir einerseits auf die Teilnehmenden und andererseits auf unsere Einrichtung: Das bedeutet für die vhs Witten| Wetter | Herdecke, dass sie Strukturen und Regeln entwickelt, die Lernenden ermöglichen zu lernen. Voraussetzung hierfür sind ständige Selbstbeobachtungs- und Selbstreflexionsprozesse und die Bereitschaft zum Wandel. Wir verstehen uns als lernende Organisation, in der die Mitarbeitenden bewusst und gemeinsam über ihr Selbstkonzept, Handeln und die erzielten Ergebnisse nachdenken. Dabei entwickeln die Akteure Ideen für Veränderungen und setzen diese in Strukturen, Prozesse und Maßnahmen um.

Um grundlegend die Bedingungen für optimales Lernen zu schaffen, bietet die vhs Witten | Wetter | Herdecke den Teilnehmenden:

- kompetente, qualifizierte und erfahrene Dozentinnen und Dozenten
- ein breit gefächertes Lernangebot
- eine gute räumliche und mediale Infrastruktur
- eine qualifizierte Lern- und Weiterbildungsberatung
- eine teilnehmerfreundliche organisatorische Abwicklung.

Wir betrachten den Lernenden nicht als Objekt der Wissensvermittlung, sondern als Subjekt des eigenen Lernhandelns. Lernen erfolgt demnach nicht automatisch durch bloße Präsentation von Informationen durch einen Lehrenden, sondern ist als aktiver Prozess zu verstehen, der nur vom Lernenden selbst hergestellt werden kann. Der Begriff des Lernens umfasst somit immer auch die Eigeninitiative und Beteiligung der ganzen Person (Gefühl und Intellekt). Erst wenn der Lernende den Lerninhalt für seine Zielsetzungen als bedeutungsvoll erkennen kann, ist es möglich, das neu zu Lernende in erfahrene und lebensgeschichtlich erworbene Wissensbestände zu integrieren. Gelungenes Lernen ist erreicht, wenn sich durch Erweiterung des Wissens und Könnens eine Erweiterung der individuellen Handlungsfähigkeit im alltäglichen privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Bereich ergibt. Dabei gehen wir davon aus, dass Lernen selbstgesteuert erfolgt, denn Lernen ist immer und nur durch Eigenaktivität möglich.



Gesellschaft, Politik und Kultur

Ihr Ansprechpartner
Peter Süssenbach
Fachbereichsleiter
Telefon: 02302 58186 35
E-Mail: peter.suessenbach@vhs-wwh.de

Gesellschaftlich engagiert

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen und umfassen sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

Gesprächskreis Dialog
Einladung zum gemeinsamen Denken

Im Dialog kommen Menschen zusammen, um gemeinsam zu denken. Dabei geht es nicht darum, andere von seiner Meinung zu überzeugen. „Das Ziel ist vielmehr, die eigenen Meinungen in der Schwebe zu halten und sie zu überprüfen, sich die Ansichten aller anderen Teilnehmer anzuhören, sie in der Schwebe zu halten und zu sehen, welchen Sinn sie haben. Wenn wir erkennen können, welchen Sinn all unsere Meinungen haben, teilen wir einen gemeinsamen Gedankeninhalt, selbst wenn wir nicht völlig übereinstimmen."(David Bohm: Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussion, Stuttgart 2008). Ein Dialog erfordert aufmerksames Zuhören als Teil einer dialogischen Grundhaltung. Wir sammeln Erfahrungen mit dem freien Dialog und der dialogischen Grundhaltung, indem wir den Dialog praktisch erproben - nicht als Kurs mit festen Themen, sondern in einem offenen Gesprächskreis, der sich etwa alle 14 Tage mittwochs trifft und zu dem man jederzeit neu hinzukommen kann.

11072 Kurs, Harald Bolle-Behler
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 19:15 - 21:30 Uhr, 7 Termine, 21 UStd.
5,00 EUR, keine Ermäßigung

Seniorenvertretung
Ein Beispiel für gesellschaftliche und politische Teilhabe

Ausgehend vom Projekt Witten 2020 hat sich im März 2012 eine Seniorenvertretung (SV) in Witten konstituiert. Sie führt Gespräche mit möglichen Kooperationspartnern aus Bürgerschaft, Politik und Stadtverwaltung sowie aus den Sozialverbänden, den Kirchen und anderen Organisationen. Der Kreis trifft sich unregelmäßig in der vhs, um neue Themen zu erarbeiten. Pro Quartal ist eine Gesprächsrunde mit einem externen Referenten geplant. Dazu werden z.B. Menschen aus anderen Seniorenvertretungen eingeladen oder Fachleute aus der Wissenschaft. Diese Termine finden Sie in der Tagespresse. Oder Sie kommen an den Abenden einfach mal vorbei. Der erste Treff dieses Semesters findet am 11. September 2014 statt.

11102 Kurs, Lothar Winkler
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 16:00 - 18:15 Uhr, 4 Termine, 12 UStd.
2,00 EUR

WoGEN – Wohnen für Generationen in EN

Initiative zur Förderung gemeinschaftsorientierter Wohnformen

Ob lebenslanges Wohnen in der Vertrautheit der eigenen vier Wände mit Alltagsassistenz, in einer betreuten Wohneinrichtung oder in einer Solidargemeinschaft mit Familien, Freundeskreis oder Nachbarschaft: Moderne, alternative Wohnformen als Thema der Altersvorsorge beschäftigen immer mehr Menschen und spiegeln die Wünsche an ein aktives, selbstbestimmtes Leben in jedem Alter wider. Die folgenden Veranstaltungen richten sich an Menschen, die sich für alternative Formen des Wohnens und des Zusammenlebens interessieren. Sie bieten Gelegenheit für Austausch, Information und Vernetzung.

Vorträge mit Film

Was heißt gemeinschaftliches, selbst organisiertes Wohnen? Welche Formen der Umsetzung gibt es und wie macht man/frau sich auf den Weg? Wie bildet sich eine Gruppe? In welcher Rechtsform macht man das und wie wird es finanziert? Ein erster Überblick von Sabine Matzke, von der WohnBund-Beratung NRW.

Sonntag, 28.9.2014, ab 11.00 Uhr
Gevelsberg, Bürgerzentrum, Mittelstraße 86–88
6,00 EUR. (incl. Film und Brunch)

Dienstag, 28.10.2014, ab 17:30 Uhr
Witten, Haus Witten, Ruhrstraße 86
3,00 EUR (incl. Film)

Wohnen im Alter, allein oder gemeinsam

Die Vorstellungen älterer Menschen für Ihr Leben und Wohnen im Alter haben sich sehr verändert. Immer mehr ältere Menschen möchten so lange wie möglich privat und selbstbestimmt in Ihrer Wohnung und ihrem Umfeld leben. Die Seniorenvertretung Witten wird in dieser Seminarreihe über mögliche Wohnformen informieren, Beispiele zu Nachbarschafts- und zu Wohnprojekten vorstellen.

11152 Kurs, Waltraud Sjamken
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 06.10.2014, 17:00 – 19:00 Uhr, 5 Termine, entgeltfrei



Film: Und wenn wir alle zusammenziehen

Komödie mit Jane Fonda, Pierre Richard und Geraldine Chaplin

Zwei Pärchen und ein Schürzenjäger tun es. Sie gründen eine Alters-WG, um dem Pflegenotstand zu entgehen. Claude ist der Auslöser. Er wird aus einem Altenheim gerettet, wo eine Insassin ihre dritten Zähne partout in seinem Zimmer suchte. Alle ziehen in Annies Haus, und fortan sind Claudes Herzbeschwerden vergessen. Es wird das eingelöst, was schon immer zentrales Thema im französischen Kino war: die Liebe. Dank ihrer Starbesetzung wird diese Komödie nie oberflächlich. Der Film schafft ein Gemeinschaftsgefühl der Generationen, das über jedes Happyend erhaben ist.

Sonntag, 28.9.2014, ab 11.00 Uhr
Gevelsberg/Bürgerzentrum (VHS), Mittelstr. 86–88
6,00 EUR. (incl. Film und Brunch)



Film: Best Exotic Marigold Hotel

Komödie von John Madden, mit Maggie Smith und Judi Dench

Eine typisch britische Komödie aus dem Jahr 2011 vor der traumhaften Kulisse der ehemaligen Kolonie Indien. Eine Gruppe von Rentnern will sich einen Traum von Luxus im dritten Frühling gönnen. Doch der Traum zerplatzt, weil das Hotel ebenso betagt ist wie seine Gäste. Der Zauber der indischen Mentalität löst nicht alle Probleme und Verwicklungen. Viel schwarzer, englischer Humor und eine Starbesetzung thematisieren das Alter auf vergnügliche und unterhaltsame Weise.

11122 Kurs, Peter Süssenbach
Witten, Haus Witten
Dienstag, 28.10.2014, 17:30 - 20:30 Uhr, 4 UStd.
3,00 EUR (incl. Film)



Griechenland

Die Inselwelt der Kykladen

Die Inseln Syros, Paros, Naxos, Ios und die Vulkaninsel Santorin gelten auch als „die Inseln des Lichts". Sie werden oft mit schwärmerischen Worten beschrieben, obwohl die meisten karg und wasserarm sind. Doch sie beindrucken wegen dieser herben Schönheit. Ihre Kulturdenkmale aus archaischer Vergangenheit sind überragend. Obwohl die Inseln manchmal nur wenige Kilometer auseinander liegen, hat jede ihren eigenen Charme: Syros wegen seiner prächtigen Kirchen, Paros und Naxos mit einer Geschichte, die bereits 3000 Jahre vor unserer Zeitrechnung beginnt. Die Orte der Inseln mit ihren verwinkelten und schmalen Gassen faszinieren immer wieder. Und überall gibt es diese eigenwillige Architektur der Kykladen, die als Vorbild minimalistisch-moderner Bauweise gelten kann. Die Kykladen bieten in vielerlei Hinsicht besondere und auch einmalige Seherlebnisse, die in Bildern und Berichten eindrucksvoll dokumentiert werden.

11202 Einzelveranstaltung, Rudolf und Elfriede Mork
Witten, Haus Witten
Montag, 17.11.2014, 19:30 - 21:45 Uhr, 3 UStd.
7,00 EUR

Online anmelden unter: www.vhs-wwh.de



Ins heiße Herz Afrikas

Ein Bericht aus Mali über Tradition und Moderne

Fast täglich steht das Land Mali im Brennpunkt der Berichterstattung, wobei diese oft ein sehr eingeengtes Bild des Landes zeichnet. Seit sieben Jahren reisen Dr. Elke Sougoulé und Dr. Herbert Querfurt regelmäßig im Rahmen der Hilfsprojekte der „Aktion pro Afrika e.V." aus dem Ruhrgebiet nach Mali. Dabei lernten sie ein Land mit vielen unterschiedlichen Gesichtern intensiv kennen. Der Kampf zwischen Tradition und Moderne bildet überall ein Spannungsfeld. Dominiert wird der Alltag jedoch von der allgegenwärtigen Armut mit ihren vielen Facetten. Lassen Sie sich an diesem Vortragsabend von Menschen berichten, die ihr Schicksal in die eigene Hand nehmen. Erfahren Sie, wie der Besitz eines Schulbuches oder auch nur einiger Zeitungsschnipsel, aus dem man den Eltern im Licht einer Solarlampe vorlesen kann, zum Glück gereichen können. Allerdings sind sauberes Wasser und ein Krankenhaus in der Nähe ebenso wichtig. Der Vortrag von „Aktion pro Afrika e.V." will zeigen, wie oft kleine Hilfen große Effekte auslösen. Lassen Sie sich mitnehmen in ein interessantes Land mit einer Konsenskultur und toleranten Menschen.

11222 Einzelveranstaltung, Dr. Sougoulé u. Dr. Querfurt
Witten, Haus Witten
Dienstag, 25.11.2014, 19:30 - 22:00 Uhr
entgeltfrei



vhs-Überblick Personen, Orte ...
Arbeit und Beruf
Schulabschlüsse
Sprache und Sprechen
Gesundheit und Wellness
Kunst und Kreativität
Persönlichkeit
Gesellschaft, Politik und Kultur

Voneinander lernen und erfahren

Der Verein EIKOS und seine Partner

EIKOS ist die Abkürzung für Entwicklung, Inklusion und Kommunikation mit Ost und Süd und der Name eines Anfang 2013 gegründeten Vereins. Bisher haben sich darin Fachleute mit viel Erfahrung in der Behindertenarbeit, der Entwicklungszusammenarbeit und dem Kulturaustausch mit Menschen aus verschiedenen Ländern in Ost und Süd zusammengetan. EIKOS möchte dazu beitragen, dass diese Eine Welt ein wenig inklusiver gestaltet wird und insbesondere Menschen mit Behinderungen – die oft auch in Armut leben – die notwendigen gleichberechtigten Entwicklungsmöglichkeiten in ihren jeweiligen Ländern und Kulturen erhalten. Franz Josef Bego-Ghina und Harald Kolmar werden aus bereits erfolgreich gestarteten Projekten berichten, wie sich Kulturen und Kulturgruppen verschiedener Länder begegnen und das Verständnis füreinander fördern. Ein Beispiel wird auch die Partnerorganisation Veras in Nischni Nowgorod sein, wo jungen Erwachsenen mit einer überwiegend geistigen Behinderung die Möglichkeit eröffnet wird, auch durch Beschäftigung ein Teil der Gesellschaft zu werden. Dies wäre ein kleiner Schritt in Richtung Selbstbestimmung, der u.a. auch von der „Aktion Mensch“ finanziell unterstützt wird.

11242 Einzelveranstaltung, Franz-Josef Bego-Ghina
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 15:00 Uhr, 3 UStd.
entgeltfrei





800 Jahre Witten – malerische Zeitspuren

Ein (Kunst-)Stück Geschichte aus der Heimat zum Mitnehmen
Kunstausstellung des Herdecker vhs-Ateliers

Erleben und erfahren Sie die Stadt Witten anlässlich ihres 800jährigen Jubiläums auf neue ART. Die Kunstausstellung zeigt die Stadt und ihre Region unter dem Motto „Mensch – Kultur – Geschichte – Industrie – Landschaft“. Das gemeinsame Entdecken neuer Orte und das Neuentdecken von Vertrautem führt zu kulturellen Inspirationen und künstlerischen Auseinandersetzungen von Menschen mit ihrer Umgebung. Die naturräumliche Landschaft mit ihren Bergen, Tälern, Wäldern, Gewässern und den Kohlevorkommen hat der Industrie Standorte und Ressourcen geliefert. Die Wirtschaft wiederum hat die Landschaft beeinflusst und geprägt, was u.a. an den Grubenbauten und der Konzentration von Siedlungen an den Wasserläufen ablesbar ist.
Die Kunstausstellung „800 Jahre Witten – malerische Zeitspuren“ soll eine langfristige Verankerung von Kunst und Kultur im Alltagsleben der Menschen ermöglichen – die beste Voraussetzung für die Stärkung der regionalen Identität, das kulturelle Bewusstsein und für einen kulturellen Mehrwert.
Gezeigt wird eine Vielzahl origineller und anregender Bilder in unterschiedlichen Aquarell- und Acryltechniken, die unter der Anleitung von Freiraum-Dozentin Danuta Ostrowski mit viel Spaß und Freude im vhs-Atelier in Herdecke entstanden sind. Die Kunstschaffenden dieser Ausstellung sind: Astrid Bartkowiak, Eike Bischoping, Edeltraud Bürhaus, Evelin Dehmel, Doris Fiedler, Marga Grüneke, Margarete Lagemann, Elfriede Mork, Danuta Ostrowski, Wolfgang Piclum, Sieglinde Rehling, Margarita Reuke, Monika Vaupel, Claudia Velasquez, Angelika Windbüchler und Gerda Wischkämper-Lindner.

Ausstellung
Witten, vhs Seminarzentrum
28.09.2014 – 31.10.2014

Die Ausstellungseröffnung findet am Sonntag, dem 28.09.2014, 16.00 Uhr, im vhs Seminarzentrum statt.



Zwischen Arbeit und Rente
Erwerbsgemindert oder berufsunfähig – was wäre wenn?

Eine Situation, mit der Sie möglicherweise bis vor Kurzem noch nicht gerechnet haben, ist eingetreten: Ihr Gesundheitszustand lässt eine weitere Erwerbstätigkeit nur noch eingeschränkt oder überhaupt nicht mehr zu. Jetzt stellen sich viele Fragen: Muss ich einen Rentenantrag stellen? Wenn ja, wo? Oder bekomme ich die Rente automatisch? Wie viel Rente habe ich überhaupt zu erwarten? In welchem Umfang darf ich noch hinzuverdienen? In den vergangenen Jahren hat der Gesetzgeber bei den Renten wegen verminderter Erwerbsfähigkeit erhebliche Änderungen vorgenommen. Die Änderungen hinsichtlich einer drohenden Berufsunfähigkeit werden ebenso dargestellt wie die Auswirkungen durch die Verschiebung der Altersgrenzen. Melden Sie sich bitte an, damit wir eine ausreichende Anzahl von Unterlagen für Sie bereithalten können.

12442 Einzelveranstaltung, Dirk Brauns
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 17.11.2014, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 UStd.
entgeltfrei

Aktuelles aus der Rentenversicherung und Rentenbesteuerung – was muss ich wissen?

Die Halbwertzeit der „Rentengesetze“ wird immer kürzer. Die Folgen größerer und kleinerer Reformen beschäftigen uns. Umso wichtiger sind verlässliche Informationen rund um die Rente. Der Vortrag soll einen Sachstandsüberblick über die jüngsten Änderungen der „Rentengesetze“ geben und über die Auswirkungen der aktuellen Rechtsprechung informieren. Ein weiterer Schwerpunkt des Abends wird die Rentenbesteuerung sein. Wissen Sie, wie Renten bzw. Rentenbeiträge besteuert werden? Darauf geben wir Ihnen an Beispielen eine Antwort. Eine individuelle Steuerberatung kann aber dadurch nicht ersetzt werden. Der Vortrag richtet sich nicht nur an die, die kurz vor dem Ende der Erwerbsarbeit stehen, sondern ist generell interessant, um sich über den aktuellen Rechtsstand zu informieren. Melden Sie sich bitte an, damit wir eine ausreichende Anzahl von Unterlagen für Sie bereithalten können.

12432 Einzelveranstaltung, Dirk Brauns
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 29.09.2014, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 UStd.
entgeltfrei

Elternunterhalt

Wenn das Sozialamt Kinder zur Kasse bittet

Pflege kostet Geld. Wenn Rente, Pflegegeld und die private Pflegeversicherung nicht ausreichen und auch das Vermögen der Eltern aufgebraucht ist, dann sind die Kinder in der Pflicht. Bevor der Sozialstaat einspringt, werden die Kinder für die Kosten der Pflege entsprechend den unterhaltsrechtlichen Regelungen herangezogen. Wie groß die finanzielle Belastung sein wird, hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren ab. Zahlreiche Beispiele werden Möglichkeiten aufzeigen, die Kostenbelastung durch einen Elternunterhalt zu vermindern, zu vermeiden bzw. sich gegen eine Heranziehung zur Zahlung zu wehren. Eine Veranstaltung der vhs und der Gleichstellungsstelle der Stadt Witten in Zusammenarbeit mit dem Beratungsdienst der Sparkassen „Geld und Haushalt".

12532 Einzelveranstaltung, Claudia Eckermann-Seel
Witten, Haus Witten
Montag, 01.09.2014, 17:00 - 20:00 Uhr, 3 UStd.
entgeltfrei



Anmeldekarten zum Heraustrennen finden Sie ganz hinten im Programmheft.

Selbstbestimmt vorsorgen für Krankheit und Alter

Wer soll meine Interessen vertreten, wenn ich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr dazu in der Lage sein sollte? Welche Möglichkeiten gibt es, eine Vertrauensperson entsprechend zu bevollmächtigen? Wie kann ich verhindern, dass eine andere Person als Betreuung für mich bestellt wird? Mitarbeitende der Betreuungsbehörde der Stadt Witten und des Betreuungsvereins beim Caritas-Verband geben kompetent die wichtigsten Informationen über Vollmacht, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Melden Sie sich bitte an, damit wir eine ausreichende Anzahl von Unterlagen für Sie bereithalten können.

12381 Einzelveranstaltung, Karin Müller, Eva Nixdorf-Markowski
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 13.11.2014, 17:00 - 19:15 Uhr, 3 UStd.
entgeltfrei

Mehr als Mutter-Vater-Kind?
Deutsches Familienrecht im Überblick

Häufig kommt es innerhalb von Familien zu vielschichtigen Auseinandersetzungen und Spannungen. Wie damit umzugehen ist, regelt das Familienrecht, das allerdings umfangreich und kompliziert ist. Hinzu kommen zahlreiche gesetzliche Veränderungen und Neuerungen sowie schließlich eine beinahe ausufernde Flut von gerichtlichen Entscheidungen. Betroffene und Laien verlieren dabei schnell den Überblick und sind auf Unterstützung angewiesen. Der Vortrag der beiden Rechtsanwälte zeigt die häufigsten Risiken im Zusammenhang mit familiären Entscheidungen und darüber hinaus Mittel und Wege, diesen rechtzeitig zu begegnen.

12552 Einzelveranstaltung, Ziental, Schauwienold
Witten, Haus Witten
Dienstag, 21.10.2014, 19:00 - 21:45 Uhr, 3 UStd.
6,00 EUR, keine Ermäßigung



Anmeldungen bei Einzelveranstaltungen

Für Vorträge und Lesungen bekommen Sie Eintrittskarten an der Abendkasse. Sie können sich aber auch schon vorab einen Platz sichern, wenn Sie online oder mit einer Anmeldekarte buchen. Das ist praktisch und erleichtert der vhs die Planung des Abends.



Richtig vorsorgen leicht gemacht!
Über Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Muster und Vorlagen für Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen gibt es zuhauf, sei es beim Hausarzt, der Bank oder im Internet. Was die Erteilung einer Vorsorgevollmacht jedoch für den Vollmachtgeber und den Bevollmächtigten an entscheidenden Folgen haben kann, wird kaum erläutert. Der Vortrag gibt wertvolle Hinweise zu den erforderlichen Inhalten und erläutert die mit der Vorsorgevollmacht verbundenen Risiken für den Vollmachtgeber, insbesondere die vorhandenen Missbrauchsgefahren. Außerdem zeigt er, welche Folgen die Übernahme der Vollmacht für den Bevollmächtigten haben kann, insbesondere, was die Auskunfts- und Rechnungslegungspflichten gegenüber dem Vollmachtgeber und auch dessen Erben angeht.

12572 Einzelveranstaltung, Schauwienold, Daniel
Witten, Haus Witten
Dienstag, 11.11.2014, 19:00 - 21:45 Uhr, 3 UStd.
6,00 EUR, keine Ermäßigung.

Exkursion
Fledermäuse über Witten

Fledermäuse sind lautlose nächtliche Insektenjäger. Mit ihrer Ultraschall-Echoortung können sie sich perfekt orientieren und ihre Beute erfassen. In Witten sind Fledermäuse vom Frühjahr bis in den Herbst in unterschiedlicher Stärke zu beobachten, allerdings erst nach Einbruch der Dämmerung. Hausfledermäuse verschlafen den Tag in Gebäudenischen, Waldfledermäuse in verlassenen Spechthöhlen oder hinter der losen Rinde alter Bäume. Auf einer Abendexkursion am Hammerteich können Fledermäuse in ihrem Lebensraum beobachtet werden. Eltern entscheiden selber, ob sie ihre Kinder bei dieser lautlosen Nachtwanderung mitnehmen können. Bei Regen findet die Exkursion nicht statt. Treffpunkt ist der Parkplatz am Hammerteich in Witten.

13371 Exkursion, Thomas Vogt
Witten, Treffpunkt: s.Text
Freitag, 05.09.2014, 20:00 - 21:30 Uhr, 2 UStd.
3,00 EUR, Keine Ermäßigung.

Exkursion
Pilze suchen, Pilze finden, Pilze bestimmen

Eine Wanderung bietet die beste Möglichkeit, Pilze kennenzulernen. Anhand der Funde werden Bestimmungsmerkmale vorgestellt. Auf Verwechslungsmöglichkeiten wird hingewiesen. Neben Artenkenntnis sollen auch Informationen zur Lebensweise der Pilze und zu ihrer Bedeutung im Ökosystem Wald vermittelt werden. Pilze zu sammeln ist erlaubt. Es ist aber nicht das Ziel der Wanderung (und auch nicht zu erwarten), dass alle eine komplette Mahlzeit finden werden. Die Pilzexkursion findet bei jedem Wetter statt. Das „Revier" wird der Dozent einige Tage vorher noch erkunden, damit Sie eine optimale Ausbeute erzielen können. Den Treffpunkt werden wir erst danach bekanntgeben. Eine Anmeldung für die Exkursion ist deshalb unbedingt erforderlich. Kinder bis 10 Jahre können entgeltfrei teilnehmen.

13402 Exkursion, Thomas Kalveram
Witten, unbenannt
Samstag, 11.10.2014, 14:00 - 17:00 Uhr, 3 UStd.
6,00 EUR

13412 Exkursion, Thomas Kalveram
Witten, unbenannt
Samstag, 11.10.2014, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 UStd.
6,00 EUR

Mit jedem Worte wachsen wir

Sprechen üben an Beispielen deutscher Literatur

Der Mensch ist in seinem ganzen Wesen geprägt und gebildet durch die Sprache, die Denken, Fühlen und Wollen ausdrücken kann. Sprechen kann aber auch eine eigene Ästhetik haben. Rhythmisches, verstehbares, schönes Sprechen verleiht dem Gesagten Deutlichkeit und Ausdruck. Das muss allerdings geübt werden. Der Sprachtrainer und Schauspiellehrer Ralf Peter Frenzen möchte Sie an Beispielen aus Lyrik und Prosa die eigene Stimme bilden lassen. Das kann Ihnen helfen, privat oder öffentlich vorzutragen. Wenn Sie Ihre Stimme und die Atemtechnik schulen, dann ist das auch im Beruf anwendbar. Wenn die Sprachgestik auch noch stimmt, dann wachsen auch Sie „mit jedem Worte", wie Christian Morgenstern sagte.

14022 Kurs, Ralf Peter Frenzen
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 24.10.2014, 16:15 - 17:45 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
60,00 EUR, keine Ermäßigung

Wittener Autorinnen- und Autorentreff

All denen, die in ihrer Freizeit gern an und mit Texten arbeiten, wird in der Volkshochschule Gelegenheit zum Austausch gegeben. Die Runde organisiert sich ehrenamtlich und freiwillig: aus Interesse an der Literatur. Dieses Engagement hat im Jahr 2013 eine besondere Würdigung erfahren. Das Kulturbüro und die Stadtwerke Witten haben wieder herausragende örtliche Kulturprojekte mit Förderpreisen bedacht – auch den Autorentreff. Wir treffen uns zu Semesterbeginn am 6. September und dann im Abstand von ca. drei Wochen immer samstags von 14:00 - 16:30 Uhr.

14001 Kurs, Hans-Werner Kube
Witten, vhs Seminarzentrum
samstags, 06.09.2014, 14:00 - 16:30 Uhr, 5 Termine, 15 Ustd.
Entgeltfrei

Jahreslesung des Autorentreffs

In den regelmäßigen Lesungen am Ende eines Jahres hat die Öffentlichkeit Gelegenheit, die Schreibenden des Autorentreffs und Auszüge aus ihren aktuellen Werken im Konzertsaal von Haus Witten zu erleben.

Haus Witten, Samstag, 22.11.2014, 16:00 Uhr.



Einführung in die Philosophie

Mit diesem Kurs wird eine kleine Reihe fortgesetzt, die im Frühjahr begonnen hat: Philosophiegeschichte von Anfang an! Birger Ludwig hat in Bochum und Montpellier vergleichende Literaturwissenschaft, Philosophie und Germanistik studiert mit anschließender Promotion an der Friedrich-Wilhelms-Universität in Bonn. Im vergangenen Jahr stellte er „Nacht der Sonne“ vor, einen Gegenwartsroman, der von Liebe und Abenteuer erzählt und dabei Antike und Moderne, Natur- und Weltreligionen vor einem lebensphilosophischen Hintergrund umfasst.

Philosophiegeschichte von Anfang an
Platon und Aristoteles

Im Zentrum dieses Seminars steht das Denken von Platon und seinem Schüler Aristoteles aus Athen. Ihre Weltauffassungen bilden ein Spannungsfeld von philosophischen Jenseitsvorstellungen mit Seelenwanderung auf der einen Seite und Diesseits-Orientierung als Naturerkenntnis auf der anderen Seite. Beide Philosophien haben sich bis in unsere Zeit als lebendig und wirkungsmächtig erwiesen.

14302 Kurs, Dr. Birger Ludwig
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 10.11.2014, 19:00 - 21:15 Uhr, 4 Termine, 12 UStd.
48,00 EUR, keine Ermäßigung



Persönlichkeit

Ihre Ansprechpartnerin

Martina Schulte-Zweckel
Fachbereichsleiterin
Telefon: 02302 58186 31
E-Mail: martina.schulte-zweckel@vhs-wwh.de

Persönlichkeitsbildung

Bildungsveranstaltungen im Bereich Persönlichkeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität und gleichermaßen relevant für die gesellschaftliche Teilhabe und die berufliche Tätigkeit. Im Rahmen unserer Angebote werden Kompetenzen gestärkt in den Bereichen Kommunikation und Rhetorik, Selbstmarketing, Konfliktbewältigung und weiteren Soft Skills. Sie können darüber hinaus Ihre Lern- und Erfahrungsräume erweitern, indem Sie Fähigkeiten wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamkompetenz erlernen, erproben, entwickeln und erweitern.

Coach (DGfC)
Berufliche Weiterbildung

Coaching ist eine professionelle und ressourcenorientierte Form der Beratung und Begleitung von Menschen in leitenden, beratenden, lehrenden Funktionen. Coaching zu erlernen bedeutet in jedem Fall eine umfassende Erweiterung des Repertoires bzw. Handwerkzeugs im professionellen Umgang mit Menschen. Dies gilt insbesondere bei der Begleitung von Entwicklungsprozessen von Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen. Es geht darum, sich die eigene Herangehensweise bewusst zu machen, die eigene Gesprächsführung zu professionalisieren und ganz direkt handlungsorientiert mit Menschen zu arbeiten. Die Ausbildung befähigt zu Kurzzeitintervention genauso wie zu langfristigem Begleiten von Mitarbeitenden und Teams. Wir bieten Ihnen hier eine abgeschlossene Weiterbildung zum Coach in der Zeit von Januar 2015 bis September 2016. Der Lehrgang ist berufsbegleitend und dauert 21 Monate. Er umfasst 160 Stunden Unterricht (10 Blöcke à 2 Tage), 30 Unterrichtsstunden selbst erteiltes Coaching, 8 Tage à 6 Unterrichtsstunden Arbeit in kollegialen Lerngruppen sowie ein Abschlusskolloquium. Zusätzlich sind 10 Sitzungen Lehrcoaching zum Abschluss und zur Zertifizierung erforderlich (zusätzliche Kosten!). Der Lehrgang kann über einen Bildungsscheck oder die Bildungsprämie gefördert werden. Diese Weiterbildung ist zertifiziert nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching e.V. (DGfC). Durch eine Mitgliedschaft in der DGfC erhalten die Teilnehmenden nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung die Berechtigung, die Bezeichnung „Coach (DGfC)“ zu führen. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Flyer.

21012 Kurs, Sebastian Klein, Elke Muddemann-Pulla
Witten, vhs Seminarzentrum
1. Wochenende: Freitag, 16.01.2015, 09:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 17.01.2015, 09:00 - 17:00 Uhr, 160 UStd.
2520,00 EUR, keine Ermäßigung, Ratenzahlung möglich



Ratenzahlung

Die Fachbereichsleitenden informieren Sie auch gerne über die Möglichkeiten einer Ratenzahlung für Kurse.

Infoabende: Coach
Berufliche Weiterbildung

21022 Einzelveranstaltung,
Sebastian Klein, Elke Muddemann-Pulla
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 08.09.2014, 19:00 - 21:00 Uhr

21032 Einzelveranstaltung, Sebastian Klein
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 20.10.2014, 19:00 - 21:00 Uhr

21042 Einzelveranstaltung, Sebastian Klein
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 03.11.2014, 19:00 - 21:00 Uhr

21052 Einzelveranstaltung, Sebastian Klein
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 01.12.2014, 19:00 - 21:00 Uhr

Anmeldekarten finden Sie ganz hinten im Heft.





Persönliche Präsenz im Beruf

Warum Ihr Unternehmen Sie mögen sollte

Das Gefühl, nur ein kleines Rad im Getriebe zu sein, kennen viele. Lob und Anerkennung auszusprechen, fällt vielen Chefs immer noch schwer. Wie nehmen Sie Ihren Chef wahr und er Sie? Welche Begabung, Erfahrung und Qualifikation sollte Ihr Unternehmen an Ihnen schätzen? Wie können Sie sich selber besser darstellen? Solchen Fragen rund um das Thema „persönliche Präsenz im Beruf" geht dieses Seminar nach. Impulse aus der Kommunikations- und Verhaltensforschung sowie Erkenntnisse aus der Persönlichkeitsentwicklung bringen uns die Inhalte näher. Übungen zu klassischen Situationen im Berufsalltag runden das Angebot ab. Gerne können Sie Ihre Erfahrungen und Fragen zum Thema einbringen. Sie haben Ihrem Unternehmen viel zu bieten, aber nur wenn Sie selbst das wissen, kann es auch Ihr Chef merken.

21112 Wochenendveranstaltung, Claudia Gravenhorst
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 15.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr, 8 UStd.
64,00 EUR, keine Ermäßigung

Mediationstechniken im Beruf nutzen

Vertragen statt Verklagen

Konflikte sind so vielfältig wie Menschen, das gilt auch für unser Arbeitsumfeld. Streit entzündet sich oft an Kleinigkeiten (Pausen- und Urlaubsregelungen, Verteilung von Aufgaben und Anerkennung) Warum ist das eigentlich so? Warum fahre ich - im sprichwörtlichen Sinne - in manchen Situationen aus der Haut? Wie entwickeln sich Konflikte? Und wo, wie und wann greift man am besten ein? Diesen Fragen rund um das Thema Konflikte im Beruf wollen wir uns in diesem Seminar widmen. Gern können Sie Ihre Erfahrungen und Fragen einbringen. In der Kindheit geprägte Strategien bestimmen bis heute unser Handeln. Mit Erkenntnissen aus der Hirn- und Verhaltensforschung kommen wir dem Problem auf die Spur. Sie lernen ihren eigenen Konfliktlösungsstil kennen. Konflikte konstruktiv lösen zu können ist ein oft gehörter Wunsch. Dem geht dieses Seminar nach. Es werden Techniken, Strategien, Tipps und Tricks aus der Mediation für erfolgreiche Konfliktlösung vorgestellt und an Beispielen aus dem Erfahrungsbereich der Teilnehmenden erprobt und geübt. So gewinnen Sie neue Handlungssouveränität für den nächsten Konflikt.

21122 Wochenendveranstaltung, Claudia Gravenhorst
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 25.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr, 8 UStd.
64,00 EUR, keine Ermäßigung



Stress- und Konfliktbewältigung mit Emotionaler Intelligenz

Wenn einem Ärger und Wut die Luft nehmen, wenn Angst lähmt, Lampenfieber und Nervosität uns belasten und wir uns unseren Sorgen ausgeliefert fühlen, haben wir leicht den Eindruck, dass uns nichts mehr gelingen will. Mit neuen Techniken aus der Psychologie der Emotionalen Intelligenz (EQ-Training) sind solche emotionalen Stress-Situationen inzwischen viel leichter in den Griff zu bekommen. Kurze, leicht verständliche Mentaltechniken bieten Hilfe für den inneren Ausnahmezustand und für mehr emotionale Lebensqualität, Selbstmotivation und Konfliktbewältigung. Wir erholen uns schneller von traumatischen Erfahrungen und lernen, erfolgreicher mit anderen zu kommunizieren. Sie können dieses einfache und doch sehr effektive Mentaltraining bei Konflikten im Beruf, im Privatleben und in der Ausbildung jederzeit einsetzen, um sich von hinderlichen Gefühlen und Blockaden zu befreien. So wird eine existenzielle Umorientierung im Sinne „Emotionaler Intelligenz" eingeleitet. Der Kursleiter ist EQ-Experte und Autor von sechs Sachbüchern zum Thema.

21132 Wochenendveranstaltung, Peter Schmidt
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 22.11.2014, 11:00 - 16:30 Uhr
Sonntag, 23.11.2014, 11:00 - 16:30 Uhr, 14 UStd.
84,00 EUR, keine Ermäßigung

NLP Basic

Neurolinguistisches Programmieren ist eine wertvolle Hilfe bei Veränderungsprozessen und eine Methode für gute Kommunikation. NLP besitzt ein Methoden-Repertoire, das den Menschen hilft, besser und leichter mit sich und den Mitmenschen zurechtzukommen. „Neuro" bezieht sich auf die Vorgänge des Gehirns und des Verstandes, „Linguistisch" auf die Sprache und wie wir sie verwenden, „Programmieren" darauf, wie wir selber programmiert sind. Mit Spaß und Leichtigkeit erfahren Sie etwas über folgende Themen: Welcher Sinnestyp bin ich? Wie kann ich Ziele besser formulieren und erreichen? Vom Problem weg zur Chance; Rapport aufbauen; Ankern; Augenmuster.

21142 Wochenendveranstaltung, Solmund Rita Schnell
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 02.11.2014, 11:00 - 17:00 Uhr, 8 UStd.
48,00 EUR, keine Ermäßigung

NLP Basic II

Aufbauend auf Grundkenntnissen über NLP können Sie sich in diesem Kurs auf eine spannende Entdeckungsreise begeben: Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung? Wie kann ich sie im Alltag nutzen? Was hilft mir, um mit mehr Freude durchs Leben zu gehen? Mit Spaß und Leichtigkeit können Sie Antworten auf diese Fragen finden. Grundkenntnisse über NLP können Sie zum Beispiel aus dem Kurs „NLP Basic Handwerkszeug für ein leichteres Leben" mitbringen.

21152 Wochenendveranstaltung, Solmund Rita Schnell
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 07.12.2014, 11:00 - 17:00 Uhr, 8 UStd.
48,00 EUR, keine Ermäßigung

Power Rhetorik

Wer andere Menschen überzeugen kann, kommt an, übt Einfluss aus, setzt sich durch. Das ist leichter gesagt als getan. Oft fehlen uns die richtigen Worte oder wir sehen uns auch mit unfairem Redeverhalten konfrontiert. Eine selbstsichere, spontane Reaktion fällt dann besonders schwer. Dieses Seminar vermittelt grundlegende Kenntnisse rund um das Thema Argumentation und schult das Gesprächsverhalten in schwierigen Redesituationen. So können Sie in Zukunft immer punkten. Vorrangig geht es um Themen wie: Aufbau argumentativer Redebeiträge, selbstsicheres Einbringen in Diskussionen, erfolgreiches Verhandeln, Besprechungsteilnahme und -leitung, Umgang mit Kritik und Anfeindungen, Schlagfertigkeit, Spontaneität und sprachliche Kreativität. Anmeldeschluss für diese Veranstaltung ist 14 Tage vor Beginn des Seminars.

21002 Kurs, Kathrin Behme
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 30.10.2014, 18:15 - 21:15 Uhr
Donnerstag, 06.11.2014, 18:15 - 21:15 Uhr, 8 UStd.
52,00 EUR, keine Ermäßigung

Unsere Kursleitenden sind qualifiziert und kompetent

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleitenden haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

Clever kontern – schlagfertig reagieren

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Hat man Sie wieder nicht ausreden lassen oder ist Ihnen ins Wort gefallen? Dann ist diese Veranstaltung für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, souverän reagieren zu können. Sie trainieren verschiedene Techniken, die Ihnen auch in stressigen Situationen wieder einfallen. Ob einfaches Nachfragen, absurde Reaktionen oder nonverbale Techniken, alles wird im Seminar praktisch erprobt. Die Teilnehmenden lernen, sich in Situationen, in denen es einem normalerweise „die Sprache verschlägt“, auf den ureigensten inneren Quell der Kreativität zu verlassen und souverän in allen Lagen der menschlichen Kommunikation die richtigen Worte zu finden. Ein Angebot für alle, die sich bis jetzt für völlig unkreativ hielten und alle Kreativen, die gerne wissen möchten, wie sie das eigentlich machen, um es künftig noch besser zu tun.

21162 Kurs, Maja Heinig-Lange
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 30.09.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
24,00 EUR, keine Ermäßigung

Körpersprache – eine eigene Sprache

Eine Viertelsekunde reicht und der Mensch hat sein Urteil über den Mitmenschen gefällt. Der Eindruck, den eine unbekannte Person macht, hängt nur zu 10% von dem ab, was sie sagt. Selbst nach besserem Kennenlernen bestimmen die nonverbalen Signale immer noch 60% des Eindrucks. Die nonverbale Kommunikation ist vermutlich die älteste Form zwischenmenschlicher Verständigung, lange bevor der Mensch das erste Wort geäußert hat. Der Eindruck, den die Körpersprache macht, ist dabei sehr prägend und Worte haben es schwer, ihn zu dementieren. Allerdings wird dieser Zusammenhang von vielen Menschen unterschätzt. Bei genauerer Betrachtung wird deutlich, wie wichtig die eigene Körpersprache ist, um im Berufs- und Privatleben überzeugend zu wirken. Zudem kann es genauso aufschlussreich sein, die Körpersprache des Gesprächspartners richtig verstehen und deuten zu können. Inhalte sind die einzelnen Elemente der nonverbalen Kommunikation, Nähe und Distanz, Wirkung der Haltung, Gestik und Mimik, weitere Einflussgrößen.

21172 Kurs, Kathrin Behme
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 23.10.2014, 18:15 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
24,00 EUR, keine Ermäßigung

Farb-, Typ- & Stilberatung

Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck. Die individuelle Farbanalyse ermöglicht Ihnen Spaß an Mode und eine sichere, typgerechte Zusammenstellung Ihrer Outfits für Business und Freizeit. Guter Stil von Kopf bis Fuß bedeutet, dass Frisur, Brille, Make-up und Kleidung perfekt zu Ihrer Persönlichkeit passen und Sie jederzeit souverän auftreten können. Bitte kommen Sie mit Tages-Make-up in einem Lieblingsoutfit. Bringen Sie aber auch Problemteile mit, außerdem Schmink- und Abschminkutensilien.

21322 Wochenendveranstaltung, Juliane Gareis
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 25.10.2014, 10:00 - 17:00 Uhr, 8 UStd.
64,00 EUR, keine Ermäßigung



Umgang mit belastenden Emotionen

Gefühlsreaktionen wie Nervosität, Verstimmung, Gereiztheit, Ärger, Angst, gelten als unausweichliche Begleiterscheinungen des Lebens. Doch zu viel negative Emotionalität hemmt und macht krank. In diesem Tagesseminar programmieren wir mit leicht erlernbaren kurzen Mentaltechniken aus der Psychologie der Emotionalen Intelligenz („EQ-Training") den „inneren Autopiloten" um. Mit ein wenig Übung ist es tatsächlich möglich, in Belastungssituationen sekundenschnell umzuschalten und kommenden Problemen vorzubeugen. Dazu sind Strategien der Verhaltenstherapie durch neue, oft überraschende Ergebnisse aus der Hirnforschung und Gefühlspsychologie für einen alltagstauglichen Umgang präzisiert worden. Der Kursleiter ist „EQ"-Experte und Autor von mehreren Sachbüchern zum Thema.

21202 Wochenendveranstaltung, Peter Schmidt
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 06.12.2014, 10:00 - 17:00 Uhr, 8 UStd.
40,00 EUR, keine Ermäßigung

Selbst-Motivation
Ein Schlüssel zu mehr Lebensfreude

Was motiviert Sie? Wie kommen Sie „in Fluss“ und gehen mit mehr Leichtigkeit an ungeliebte, aber notwendige Tätigkeiten? Finden Sie Ihren „Motivationsschlüssel“! Dann bleibt Ihnen mehr Zeit für all das, was das Leben für Sie lebenswert macht. An Beispielen aus dem Alltag können Sie erfahren, wie Sie mit NLP-Methoden und mit zeichnerischen Mitteln Ihre inneren Bilder so verändern können, dass Sie motivierter sind und Ihre Ziele leichter erreichen.

21212 Kurs, Solmund Rita Schnell
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 21.10.2014, 18:15 - 20:45 Uhr, 3 UStd.
15,00 EUR, keine Ermäßigung

Leben oder gelebt werden?
Wer ist der Regisseur Ihres Lebens?

Haben Sie in Ihrem Leben häufiger das Gefühl, dass Sie gelebt werden statt dass Sie Ihr Leben im Griff haben und das tun, was Ihr Leben erfüllt und bereichert? Fühlen Sie sich häufiger als Opfer der Umstände, denen Sie sich hilflos ausgeliefert sehen? Leben Sie Ihr Leben oder das Leben der anderen? Wundern Sie sich, wie andere es hinkriegen, ihr Leben erfolgreich, zufrieden, glücklich, souverän und ausgeglichen zu gestalten? Dies ist keine Frage des Glücks oder besonders glücklicher Umstände, sondern eine Kombination aus Wissen und Tun. Auch Sie können Ihr Leben in den Griff bekommen, wenn Sie verstehen, wie Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen Sie steuern und wie Sie die Steuerungsmechanismen Ihres Gehirns zu Ihrem Vorteil einsetzen können. Mehr dazu erfahren Sie in diesem interaktiven Vortrag.

21222 Kurs, Dr. Ulla Sebastian
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 22.10.2014, 19:00 - 21:15 Uhr, 3 UStd.
15,00 EUR, keine Ermäßigung




Und täglich grüßt das Murmeltier
Gewohnheiten ablegen

Möchten Sie ein eingeschliffenes Verhaltensmuster ändern? Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die häufig zu spät kommen und gerne pünktlich sein wollen; an Menschen, die lieber Obst als Schokolade essen möchten, aber dies nicht umsetzen können; an Menschen, die darunter leiden, dass sie sich nicht trauen, offen ihre Meinung zu vertreten oder ihre Wünsche zu äußern. Im Rahmen der Veranstaltung bekommen Sie eine Anleitung, den Veränderungsprozess erfolgreich einzuleiten. Bringen Sie Ihr persönliches Thema mit.

21232 Wochenendveranstaltung, T. Flockenhaus, S. Eickhoff
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 16:00 Uhr, 7 UStd.
42,00 EUR, keine Ermäßigung

Farb- und Stilberatung



Ein ganzer Tag rund um die Schönheit

Sie erhalten eine Hauttyp-Analyse und eine individuelle Pflegeberatung. Im Anschluss können Sie unter Anleitung selbstständig eine professionelle Gesichtsbehandlung vornehmen. Lernen Sie, Ihre ganz persönlichen Vorzüge durch die vielfältigen Techniken des Schminkens zu unterstreichen. Sie bekommen Tipps und Tricks zur Handhabung und Wirkung dekorativer Kosmetikprodukte. Jede Teilnehmerin erhält ein Tages-Make-up. Bitte kommen Sie ungeschminkt.

21302 Wochenendveranstaltung, Angelika Fahr
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 20.09.2014, 10:00 - 16:00 Uhr, 8 UStd.
40,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung



Unsere Kursleitenden sind qualifiziert und kompetent

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleitenden haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

Farb- und Stilberatung mit Make-up
für vollschlanke Frauen

Dieses Seminar richtet sich gezielt an alle diejenigen, die ein paar Pfunde zu viel haben. Hier sind Sie unter sich. Gutes Aussehen kann man lernen. Strahlen Sie in Ihrem persönlichen Stil durch individuelle Farbberatung. Das eigene Erscheinungsbild perfekt in Szene zu setzen, ist gar nicht so schwierig, wenn Sie einmal wissen, welche Farben zu Ihrem Typ passen. Stil ist eine Frage der Auswahl und des Zusammenstellens der Garderobe. In diesem Kurs schauen wir gemeinsam, wie Farben die Wirkung unseres Gesichts verändern, wie Figurprobleme gekonnt kaschiert werden können, wie Sie mit Accessoires Veränderungen bewirken, wie Sie mit einem Fünf-Minuten-Make-up Ihr Gesicht optimal zur Geltung bringen. Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie mehrere Kleidungsstücke und Accessoires (Schuhe, Tücher, Schmuck) zur gemeinsamen Auswahl mit. Ein Farbpass ist für 5,00 EUR erhältlich.

21312 Wochenendveranstaltung, Angelika Fahr
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 27.09.2014, 10:00 - 16:00 Uhr, 8 UStd.
40,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung



Naturkosmetik mit ätherischen Ölen

Nach einer kurzen Einführung über ätherische Öle und die Herstellung von Cremes und Salben werden wir uns an diesem Tag intensiv mit der Zubereitung verschiedener Naturkosmetika beschäftigen. Wir werden ein anregendes, frisches Körper-Cellulite-Öl zur Entschlackung herstellen und eine Kosmetik-Basiscreme produzieren, die wir mit unterschiedlichen ätherischen Ölen und Hydrolaten individuell gestalten können. Außerdem kreieren wir eine Lippenpflegecreme mit reichhaltiger Sheabutter und Mandelöl sowie eine schützende, pflegende Aprikosen-Honig-Handcreme zur Beruhigung gereizter Haut.

21332 Wochenendveranstaltung, Birgit von Arnim
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 15.11.2014, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.
20,00 EUR, Zusatzgebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung

Bridge – Vertiefung und Praxis

Der Kurs bietet einen schnellen und leichten Einstieg in die Reizung nach den Lernmethoden des Deutschen Bridgeverbandes. Er ist für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (Minibridge), aber auch für den Umstieg in die präzise Forum-D-Reizung, geeignet.

21402 Kurs, Andreas Visetti
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 16:15 - 18:30 Uhr, 10 Termine, 30 UStd.
105,00 EUR, keine Ermäßigung



Alltagsschwierigkeiten

Erziehung ist nicht einfach und auch die motiviertesten Eltern haben hin und wieder Probleme bei der Erziehung ihrer Kinder. Im Rahmen der Veranstaltung geht es um typische Alltagsschwierigkeiten wie: Das Kind macht nie das, was ich ihm sage. Das Kind redet immer dazwischen. Die Kinder streiten ständig. Das Kind lässt sich nicht anziehen. Das Kind trödelt immer. U.v.m. Um zu einem leichteren und gelasseneren Umgang mit Alltagsproblemen zu kommen, werden wir uns an diesem Abend mit Ihren Fragen auseinandersetzen.

21412 Kurs, Sylvia Sufeida
Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord
Dienstag, 23.09.2014, 19:30 - 21:45 Uhr
entgeltfrei



Umgang nach Trennung der Eltern

Wenn eine Partnerschaft auseinandergeht, so ist das für alle Beteiligten ein einschneidendes Ereignis. Vor allem Kinder erleben die Trennung der Eltern als eine sehr schwierige Phase, in der sie große Entwicklungsschritte leisten müssen. Die größte Herausforderung für die Eltern besteht nun darin, ihre Kinder zu unterstützen, die Trennung gut zu überstehen. An diesem Abend erhalten Sie Antworten auf Fragen wie: Wie können wir unserem Kind erklären, dass wir uns trennen wollen? Wann sollten wir unserem Kind sagen, dass wir uns trennen? Was sind mögliche Reaktionen? Wie können wir unser Kind durch diese schwierige Zeit begleiten und es unterstützen?

21422 Kurs, Sylvia Sufeida
Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord
Dienstag, 28.10.2014, 19:30 - 21:45 Uhr
entgeltfrei



Konzentration und Aufmerksamkeit fördern

Die Fähigkeit zur Konzentration ist nicht von Geburt an vorhanden, sondern sie ist ein Lern- und Reifungsprozess. Sie ist keine Begabung und muss daher erst praktisch erlernt werden. Im Rahmen der Veranstaltung wird Folgendes bearbeitet: Welche Konzentrationsleistungen sind „normal“? Was beeinflusst die Konzentrationsfähigkeit? Welche Möglichkeiten der Förderung von Konzentrationsfähigkeit gibt es? Wie entstehen Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen und wie kann der Umgang damit aussehen?

21432 Kurs, Sylvia Sufeida
Herdecke, Familienzentrum Nacken
Donnerstag, 23.10.2014, 19:30 - 21:30 Uhr
entgeltfrei

Kindern brauchen Grenzen

Grenzen setzen meint, sich gegenseitig in der Persönlichkeit zu achten und zu respektieren. Insbesondere Kinder wollen Grenzen und Regeln, denn sie wünschen sich Klarheit. Daher provozieren sie gerne auch mal. Wo Sie Ihrem Kind die Grenzen aufzeigen sollten und wie Ihnen das in der Erziehung gelingt, das wird in dieser Elternbildungsveranstaltung besprochen.

21442 Kurs, Sylvia Sufeida
Herdecke, Familienzentrum Vinkenberg
Donnerstag, 13.11.2014, 19:30 - 21:45 Uhr
entgeltfrei

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Familienzentrum der Lebenshilfe e.V.



Rechenschwäche früh erkennen

Menschen, die unter Rechenschwäche (Dyskalkulie) leiden, haben erhebliche Probleme in fast allen Lebensbereichen, in denen ihnen Zahlen begegnen. An diesem Abend geht es um Anzeichen und Früherkennung einer Rechenschwäche und die Fördermöglichkeiten für Kinder. In Auszügen wird der Osnabrücker Zahlenbegriffsbestimmungstest (= OTZ) erläutert und die Förderbox „Mengen, Zählen, Zahlen“ vorgestellt.

21452 Kurs, Caroline Heimann
Witten, Familienzentrum der Lebenshilfe e.V.
Mittwoch, 03.09.2014, 14:15 - 15:15 Uhr
entgeltfrei

Ihre Meinung ist uns wichtig

Daher freuen wir uns über Ihre Anregungen und **Verbesserungsvorschläge** bezüglich unseres Angebots. Sie können uns jederzeit persönlich, telefonisch oder schriftlich Ihre Meinung mitteilen.

BISC Infoveranstaltung

Bielefelder Screening (BISC) und Würzburger Förderprogramm: Hören, Lauschen, Lernen (HLL)

Bielefelder Screening (BISC) und Würzburger Förderprogramm: Hören, Lauschen, Lernen (HLL). Das BISC ist ein Screening, das bei Vorschulkindern vor der Einschulung überprüft, mit welcher Wahrscheinlichkeit eine Lese-Rechtschreibschwäche zu erwarten ist. Das BISC und das HLL (Förderprogramm) werden an diesem Nachmittag in Auszügen vorgestellt.

21462 Einzelveranstaltung, Steffi Fuglsang, Andrea Schwarz
Witten, Familienzentrum der Lebenshilfe e.V.
Mittwoch, 10.09.2014, 14:00 - 15:00 Uhr
entgeltfrei



In welche Schule soll mein Kind?

Vertreter verschiedener Schulen (Förderschulen) stellen ihre Einrichtungen vor. Eltern, die sich Sorgen um die Einschulung ihres Kindes machen und Bedenken haben, dass ihr Kind nicht eine „normale" Grundschule besuchen kann, sind herzlich eingeladen, unterschiedliche Schulformen kennenzulernen und ihre individuellen Fragen zu stellen. Verschiedene Vertreter/innen der Schulen, insbesondere Förderschulen, werden Informationen zum Einschulungsverfahren geben sowie die Förderschwerpunkte, Lerninhalte und besonderen Angebote ihrer Schule vorstellen.

21472 Einzelveranstaltung, Manon Füllgraf
Witten, Familienzentrum der Lebenshilfe e.V.
Donnerstag, 25.09.2014, 19:30 - 21:30 Uhr
entgeltfrei



Kunst und Kreativität



Ihre Ansprechpartnerin
Martina Schulte-Zweckel
Fachbereichsleiterin
Telefon 02302 58186 31
E-Mail: martina.schulte-zweckel@vhs-wwh.de

Kunst und Kreativität erweitern Horizonte

In unseren Bildungsangeboten im Bereich Kunst und Kreativität erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Dies sind Faktoren, die in der heutigen Berufswelt von besonderer Bedeutung sind. Nutzen Sie Kreativkurse, um Kulturtechniken kennenzulernen und zu vertiefen, die Ihre Lern- und Erfahrungsräume erweitern. Dadurch lernen Sie, gesellschaftliche Wertvorstellungen in ihrem politisch-kulturellen Kontext zu verstehen.

Orchesterproben des Sinfonischen Orchesters
der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Das vhs-Orchester setzt seine Arbeit fort. Wir proben die Konzerte unseres Programms, das wir zuvor gemeinsam festgelegt haben. Neue Mitspieler/innen sind herzlich willkommen.

31012 Kurs, Ralf Lottmann
Witten, Haus Witten
montags, 25.08.2014, 19:00 - 21:45 Uhr, 15 Termine, 60 UStd.
15,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Kunst und Kultur im Ruhrgebiet nachspüren

Uns interessieren Ausstellungen, Theateraufführungen, lebendige Städte. Wir treffen uns ganztags an verschiedenen Wochentagen. Es entstehen Kosten für Eintrittskarten, Fahrten und Museumsbesuche.

31022 Kurs, Erika Torberg-Kochinke
Witten, Parkhotel Witten
donnerstags, 25.09.2014, 16:30 - 18:15 Uhr, 5 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,50 EUR, keine Ermäßigung

Schauspiel Coaching

In praktischen Übungen werden Grundlagen des Schauspiels vermittelt. Voraussetzung für ein selbstsicheres Auftreten im Alltag, Beruf und auf der Bühne ist der Abbau von Hemmungen und das Stärken der eigenen Präsenz. Das Training der Vorstellungskraft, Sprecherziehung, Kommunikationsfähigkeit zu Partnern und das Erforschen von Darstellungsmöglichkeiten bilden den Unterrichtsschwerpunkt. Mitzubringen sind lediglich Spielfreude und die Motivation, in andere Rollen zu schlüpfen.

31032 Kurs, Christopher Hustert
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 18:45 - 21:45 Uhr, 6 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

31042 Kurs, Christopher Hustert
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 04.11.2014, 18:45 - 21:45 Uhr, 6 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Schauspiel: Rollenstudium
Intensivseminar

Im Mittelpunkt der praktischen Übungen steht die Persönlichkeit der Spieler/innen. Phantasie, Kreativität und die Motivation, in andere Rollen zu schlüpfen, stehen im Vordergrund. Neben der Schulung von Gefühls- und Körpergedächtnis bilden elementare Improvisation, intensive Körperarbeit, Übungen zum freien Sprechen und der Umgang mit Texten aus Lyrik, Epik und Drama den Unterrichtsschwerpunkt.

31052 Kurs, Christopher Hustert
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 18:45 - 21:45 Uhr, 6 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

31062 Kurs, Christopher Hustert
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 06.11.2014, 18:45 - 21:45 Uhr, 5 Termine, 20 UStd.
50,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Einführung in die Fotografie
Grundlagenkurs: analog und digital

Die Handhabung der eigenen Kamera, die sinnvolle Wahl und Anwendung verschiedener Brennweiten, Verschlusszeit, Blende und Tiefenschärfe stehen im Mittelpunkt dieses Grundlagenkurses. Der Fotoapparat ist das Handwerkszeug, um gute Bilder zu machen. Dabei spielt es nur eine untergeordnete Rolle, ob wir unsere Bilder auf klassischem Filmmaterial oder auf einer Speicherkarte aufzeichnen. Die Unterschiede werden gleichwohl erläutert. Regeln der Gestaltung und Fragen des Motivaufbaus spielen eine weitere wichtige Rolle. Praktische Übungen und eine ganztägige Exkursion am 03.10.2014 mit anschließender Bildbesprechung runden das Programm ab.

32012 Kurs, Barbara Zabka
Witten, vhs Seminarzentrum

Freitag, 12.09.2014, 19:15 - 21:30 Uhr
Freitag, 19.09.2014, 19:15 - 21:30 Uhr
Freitag, 26.09.2014, 19:15 - 21:30 Uhr
Freitag, 03.10.2014, 10:00 - 16:45 Uhr
Freitag, 10.10.2014, 19:15 - 22:00 Uhr, 21 UStd.
63,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Die Farben des Herbstes

Keine Jahreszeit bietet so ein breites Farbenspektrum wie der Herbst. Die Natur hat sich in ein buntes Kleid gehüllt. Wir wollen den stillen Feiertag nutzen, um dieser herbstlichen Stimmung mit der Kamera nachzuspüren. Bei jedem Licht – ob Sonne oder Nebel – die Atmosphäre ist immer eine ganz besondere. Wir werden Farbkompositionen, Lichtspiele, Strukturen und Formen unter die Lupe nehmen. Wie mache ich eindrucksvolle Stimmungsbilder? In der Vorbesprechung stehen einige fototechnische Aspekte auf dem Stundenplan. Zum Abschluss gibt es eine ausführliche Bildbesprechung.

32022 Kurs, Barbara Zabka
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 31.10.2014, 19:15 - 21:30 Uhr
Samstag, 01.11.2014, 10:00 - 16:45 Uhr
Freitag, 07.11.2014, 19:15 - 22:00 Uhr, 15 UStd.
52,50 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Portraitfotografie

Ein Gesicht erzählt viele Geschichten. Ein Portrait ebenso. Was ist eigentlich ein Portrait? Darüber wollen wir uns im Workshop nicht nur theoretisch Gedanken machen. Wir werden ein improvisiertes Studio aufbauen, um praktisch herauszufinden, wie das Licht ein Portrait direkt beeinflussen kann. Lichtführung, Objektivauswahl, Blende, Zeit und Weißabgleich gehören ebenfalls zum Standardprogramm; auch die Fragen, welche Arten von Portraits es überhaupt gibt und wie Perspektiven und Bildwirkung zusammenhängen. Neben der Studiofotografie mit künstlichem Licht gehen wir auch nach draußen, um Portraits mit dem available-light zu machen. Zum Abschluss gibt es eine Bildbesprechung.

32032 Kurs, Barbara Zabka
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 20.11.2014, 19:15 - 21:30 Uhr
Samstag, 22.11.2014, 10:00 - 16:15 Uhr
Sonntag, 23.11.2014, 10:00 - 16:15 Uhr
Donnerstag, 27.11.2014, 19:00 - 22:00 Uhr, 23 UStd.
80,50 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Ein Bummel auf dem Weihnachtsmarkt

Bei einem gemeinsamen Bummel über den Weihnachtsmarkt werden wir weihnachtliche Motive einsammeln. Stimmungsbilder, Menschen, die unterwegs sind, Händler hinter ihren Ständen mit ihren Waren, glänzende Kinderaugen. Die kleinen Details, die man im Vorbeigehen so gerne übersieht. Per Langzeitbelichtung fangen wir die weihnachtliche Beleuchtung ein oder die sich drehenden Karussells. Am letzten Kurstag ist eine ausführliche Besprechung der Fotos geplant.

32042 Kurs, Barbara Zabka
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 05.12.2014, 19:15 - 21:30 Uhr
Samstag, 06.12.2014, 12:00 - 19:45 Uhr
Freitag, 12.12.2014, 19:15 - 22:00 Uhr, 15 UStd.
52,50 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Lightpainting
Lichtmalerei mit Taschenlampe und Feuer

In diesem Fotoworkshop zeigen wir Ihnen die Möglichkeiten der Lichtmalerei in der digitalen Fotografie. Nach der Einführung in die Charakteristika diverser Lichtquellen steht die Praxis im Vordergrund. Das Malen mit Licht erfordert Fantasie und Vorstellungsvermögen. Um sich darauf konzentrieren zu können, sollte man grundlegende Kenntnisse seiner eigenen Kamera mitbringen. Ein Grundkurs wäre hier vorab ideal. Eine Digitalkamera, ein Stativ und farbige Lichter – mehr braucht es nicht, um beeindruckende Kunstwerke aus Licht und Farben auf die Speicherkarte der Digitalkamera zu bannen. Die Aufnahmen werden nach Anbruch der Dunkelheit im Freien durchgeführt. Für Modelle können zusätzliche Kosten entstehen. Nicht vergessen: Zur Teilnahme sind eine Digitalkamera (mit einstellbarer Belichtungszeit) sowie ein Stativ und eine Taschenlampe unverzichtbar. Bestens geeignet sind Spiegelreflex- und Systemkameras. Treffpunkt: Parkplatz vor dem Haupteingang

32052 Wochenendveranstaltung, Hans Jürgen Schmiedchen
Hattingen, Henrichshütte Hattingen, Werksstrasse 31-33
Samstag, 29.11.2014, 19:00 - 23:00 Uhr, 5 UStd.
25,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Anmeldekarten zum Heraustrennen finden Sie ganz hinten im Programmheft.



Mützen häkeln
Beanies und Boshis

Wer kennt sie nicht, die trendigen Häkelmützen aus der Karibik, die dick und vor allem bunt sind und sogar den Regen abhalten? Hier lernen Menschen aller Altersklassen an einem Samstag, diese Mützen zu häkeln. Das fertige Exemplar können Sie gleich mit nach Hause nehmen. Bitte Wolle und Häkelnadel mitbringen.

33012 Wochenendveranstaltung, Liesel Böhmer
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 02.11.2014, 11:00 - 17:00 Uhr, 7 UStd.
28,00 EUR, keine Ermäßigung

Klöppeln I
Eine alte Handarbeit neu belebt

Nach einer Einführung in die Technik des Klöppelns können traditionelle Spitzen geklöppelt sowie Bilder, Objekte, Schmuck und weitere modische Accessoires gestaltet werden. Die vielfältige Einsetzbarkeit der Klöppeltechnik und die Möglichkeit der Einbeziehung nicht textiler Materialien setzen kaum Grenzen. Es entstehen Materialkosten.

33022 Kurs, Wilma Kikuth-Wesberg
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 19:30 - 21:45 Uhr, 10 Termine, 30 UStd.
75,00 EUR



Klöppeln II
Eine alte Handarbeit neu belebt

Der Kurs führt in die Technik historischer Spitzen, wie z.B. Binche, Valenciennes und flandrische Spitze ein. Interessierte Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse sind willkommen. Es entstehen Materialkosten.

33032 Kurs, Wilma Kikuth-Wesberg
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 19:00 - 21:15 Uhr, 10 Termine, 30 UStd.
75,00 EUR

Schneidern I-II-III

Auf der Themenliste stehen: Rockgrundschnitt nach eigenen Maßen; Zuschnitt und Anfertigung von Röcken, Kleidern, Hosen, Kostümen, Hosenanzügen und Mänteln; Verarbeitung von Kragen und Revers und eingearbeiteten Knopflöchern; Herstellung von Abend- und Kinderkleidung.

33042 Kurs, Erika Kioscha
Wetter, Bürgerhaus
montags, 08.09.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 6 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, keine Ermäßigung

Nähschule

Mit professioneller Begleitung vermittelt dieser Kurs praktische Nähfertigkeiten und Designgrundlagen. Ob modische Accessoires, Kleidungsstücke oder das „Aufpeppen" Ihres Lieblingsstücks - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Sie bekommen Hilfe bei Schnittänderungen, beim Zuschneiden sowie im Umgang mit nähtechnischen Herausforderungen. Wertvolle Tipps und Tricks werden selbstverständlich mitgeliefert. Für das selbstständige Arbeiten an einer Nähmaschine erhalten Sie eine fachkundige Einweisung. Interessierte Teilnehmende jeden Alters, mit oder ohne Vorkenntnisse, sind willkommen, gerne mit eigenen kreativen Ideen. Bitte Stoff mitbringen.

33062 Kurs, Isabel Teschner
Witten, Schwedenheim
donnerstags, 18.09.2014, 17:30 - 20:30 Uhr, 8 Termine, 32 UStd.
128,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR, keine Ermäßigung

Zu den Nähkursen

In drei aufeinander folgenden Stufen werden die Grundkenntnisse des Nähens vermittelt, einschließlich der Herstellung von Kinderbekleidung sowie Garderobenänderung.

Zum ersten Termin bitte mitbringen:
Zuschneidepapier, 30-cm-Lineal, Bleistift, Schneiderkreide, Schere, Stecknadeln, Reihgarn, Nähgarn, Maßband und eventuell Stoff. Wer bereits über Nähpraxis verfügt, sollte sich für Kurse in den höheren Stufen II und III anmelden.



Bob Ross Tagesmalkurs



Landschaftsmalerei in Öl: Felsenküste

Mit der Nass-in-Nass-Maltechnik des US-Amerikaners Bob Ross kann jeder in kurzer Zeit realistische Landschaften auf die Leinwand bringen. Unter der Anleitung eines Certified Ross Instructors (CRI) wird Ihnen gezeigt, wie Sie bereits innerhalb eines Tages dank schnell zu erlernender, einfacher Pinselstriche eine Landschaft malen. Diese Technik eignet sich besonders für den Einstieg, da keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Sie arbeiten mit hochwertigen Ölfarben auf einer Leinwand mit Holzkeilrahmen im Format 40cm X 50cm. Hierbei wird Ihnen Schritt für Schritt gezeigt, wie das vorgegebene Motiv gemalt wird und die Pinsel und Farben richtig eingesetzt werden. Alle notwendigen Malmaterialien wie Leinwand, Pinsel, Farben, Reinigungsmittel und die Nutzung der Staffelei sind in der Kursgebühr enthalten und werden gestellt. Außer der Freude am Malen ist nichts mitzubringen. Nach dem Kurs gehen Sie mit Ihrem fertigen Bild nach Hause.

34012 Wochenendveranstaltung, Heiko Fiedler
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 15.11.2014, 09:00 - 17:00 Uhr, 10 UStd.
40,00 EUR, Zusatzgebühr: 48,00 EUR, keine Ermäßigung

Bob Ross Tagesmalkurs

Landschaftsmalerei in Öl: Meereslandschaft Cofete

34022 Wochenendveranstaltung, Heiko Fiedler
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 16.11.2014, 09:00 - 17:00 Uhr, 10 UStd.
40,00 EUR, Zusatzgebühr: 48,00 EUR, keine Ermäßigung



Freiraum

bietet hochwertige Kurse aus den Bereichen Malen, Zeichnen und Plastizieren unter qualifizierter Anleitung unserer Künstlerinnen zum Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten auf künstlerischem Gebiet.
Gefördert wird die individuelle, kreative Entfaltung und die Vertiefung des eigenen künstlerischen Ausdrucks.



Malen, aber wie?
Aquarell, Acryl, Gouache, Ölkreide

Malen mit wasserlöslichen Farben ist eine der ältesten Möglichkeiten, Gesehenes festzuhalten. Das Bild entsteht durch die zeichnerische Darstellung (Bildaufbau, Proportionen, Perspektive) und die malerische Gestaltung (Farbenlehre, Farbkontraste, Maltechnik). Das Zusammenspiel von Sehen und geistigem Erfassen der Gegenstände, des menschlichen Körpers, der Landschaft usw. und die manuelle Ausführung, das Gesehene selber bildhaft darzustellen, werden in diesem Kurs gemeinsam Schritt für Schritt erarbeitet. Künstlermaterial ist gegen Kostenumlage im Kurs erhältlich.

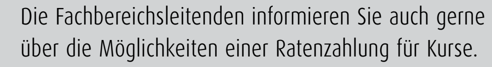
34032 Kurs, Danuta Ostrowski
Herdecke, Robert-Bonnermann-Schule
dienstags, 09.09.2014, 09:15 - 11:30 Uhr, 12 Termine, 36 UStd.
90,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Malen, aber wie? Erweiterungskurs
Aquarell, Acryl, Gouache, Pastellkreide

Ihre vorhandenen Grundkenntnisse werden in diesem Kurs um weitere kreative Maltechniken ergänzt. Der Augenblick, in dem eine Idee auf dem Papier Gestalt annimmt, ergreift den ganzen Menschen. Durch die Besinnung auf unsere schöpferischen Kräfte und durch die Entwicklung unserer eigenen individuellen Kreativität werden wir für die täglichen Aufgaben in Familie und Beruf gestärkt. Mit den neuen kreativen Sichtweisen können wir unser Dasein farbenfroher und harmonischer gestalten. Künstlermaterial ist gegen Kostenumlage im Kurs erhältlich.

34042 Kurs, Danuta Ostrowski
Herdecke, Robert-Bonnermann-Schule
mittwochs, 10.09.2014, 09:15 - 11:30 Uhr, 12 Termine, 36 UStd.
90,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Ratenzahlung



Die Fachbereichsleitenden informieren Sie auch gerne über die Möglichkeiten einer Ratenzahlung für Kurse.

Malerei – entdecken, entwickeln und vertiefen

Hier geht es um freies Experimentieren, Zeichnen und Malen mit unterschiedlichen Maltechniken (Acryl, Aquarell, Pastell). Ausgehend von inhaltlichen Themenstellungen entwickeln Sie individuelle Bildideen, deren praktische Umsetzung in Einzelgesprächen mit der Dozentin vorbereitet und begleitet wird. Ihre persönlichen Ausdrucksmittel, ganz gleich, ob gegenständlich oder abstrakt, werden dabei gezielt gefördert und vertieft. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene. Malmaterial (Farben, Pinsel, Malgrund etc.) kann entweder mitgebracht oder im Kurs gekauft werden.

34052 Kurs, Helga Kruska
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 18:30 - 20:45 Uhr, 8 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Einführung in die Acrylmalerei

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die erste Erfahrungen in der Acrylmalerei sammeln wollen. Anhand von Stillleben und Landschaftsdarstellungen wird die deckende und die lasierende Malweise, Spachteltechnik und Nass-in-Nass Malerei vorgestellt. Dazu gibt es Informationen über die Kombination von Acrylfarbe und Zusatzmedien wie z.B. Modellier- und Strukturpasten, die das Ausdrucksspektrum erweitern. Bei der Umsetzung von eigenen Bildideen erhalten Sie eine gezielte, individuelle Beratung und Korrektur in maltechnischen und gestalterischen Fragen. Künstlermaterial ist gegen Kostenumlage im Kurs erhältlich.

34062 Kurs, Danuta Ostrowski
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 17.09.2014, 18:00 - 20:15 Uhr, 7 Termine, 21 UStd.
84,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.

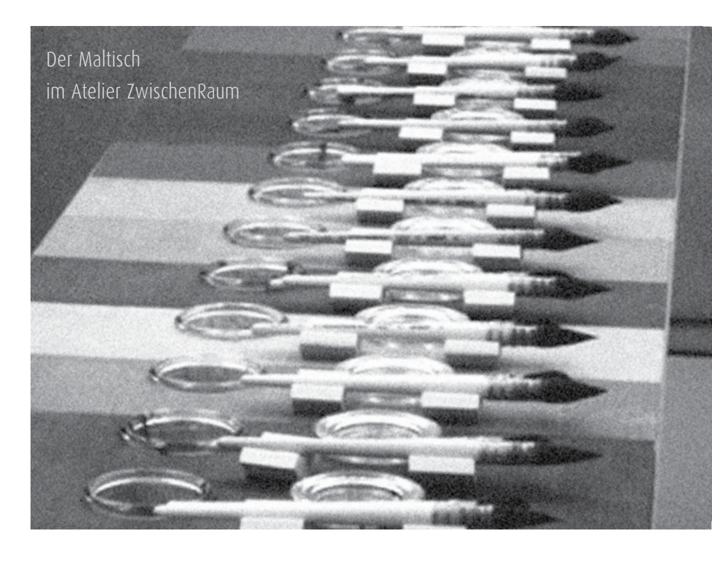
Kreative Bildgestaltung
Zeichnen und Malen

In diesem Workshop lernen Sie verschiedenartige Mal- und Zeichentechniken sowie Materialien kennen und erproben deren Anwendung. Wir arbeiten auf entsprechenden Papieren mit Graphit, Kohle, Rötel, Sepiastift, Kreide, Pastell, Aquarellstift, Tusche, Acrylfarbe und Gouache. Grundlagen wie Perspektive, Proportionen, Licht und Schatten und Bildaufbau werden vermittelt. Auch die Beratung bei einer Bewerbungsmappe ist möglich. Alle Materialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt (Materialkosten enthalten).

34072 Wochenendveranstaltung, Helga Kruska
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 22.11.2014, 09:30 - 14:45 Uhr
Sonntag, 23.11.2014, 09:30 - 14:45 Uhr, 12 UStd.
48,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,50 EUR, keine Ermäßigung






Der Maltisch
im Atelier ZwischenRaum

Nimm dir Zeit für dein Leben

Bilder der Ruhe – Malen in Acryl

In der Ruhe liegt die Kraft. Ruhe und Stille sind heutzutage in einer hektischen Gesellschaft ein kostbares Gut. In Gedanken befinden wir uns oft noch in der Vergangenheit oder bereits in der Zukunft und vergessen dabei die Gegenwart. Auf diese Weise gehen uns viele kraftvolle Momente verloren. Das Malen übt uns in Achtsamkeit, hilft uns Augenblicke zu erleben und die Gegenwart bewusst wahrzunehmen. Mit Bildern können wir diesen Momenten einen Ort in unserem Leben geben und ihre Ruhewirkung nutzen. Motive der Ruhe in harmonischen Farben haben eine starke Symbolkraft. Der Sonnenaufgang gibt uns die Kraft des Neubeginns, die Lotusblüte ist ein Sinnbild für Reinheit und Schöpferkraft, ein Steinstapel zeigt Geduld und Gelassenheit, die Stimmung von Kerzenschein erinnert an Wohlgefühl und Entspannung, das Meer und der Wind erfrischen und beruhigen zugleich unseren Geist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, um ein Wochenende lang in einer ganz eigenen Welt kreativ zu sein. Bitte vorhandene Farben und Leinwände mitbringen. Künstlermaterial ist gegen Kostenumlage im Kurs erhältlich.

34082 Wochenendveranstaltung, Danuta Ostrowski
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 08.11.2014, 09:30 - 14:45 Uhr
Sonntag, 09.11.2014, 10:00 - 14:30 Uhr, 13 UStd.
52,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Mal-Erleben

Malen in Anlehnung an Arno Stern

Im Malort erwarten Sie hochwertige Resonance-Gouache-Farben, viele Pinsel, Papier, und die Gewissheit, dass genügt, was entsteht: kreativ tätig sein ohne Bewertung, Beurteilung oder Interpretation. Das Malen im Atelier ist angelehnt an den Malort Arno Sterns. Er gründete 1950 den ersten Malort in Paris und hat damit für den bildnerischen Ausdruck ein besonderes Setting geschaffen. Es wird im Stehen (wenn möglich) aus der Bewegung heraus gemalt und spontan an selbst gewählten Themen gearbeitet. Der Entstehungsweg des Bildes und die Ursprünglichkeit des spontanen Ausdrucks stehen hier im Vordergrund der Gestaltung, so dass die Ausführenden nicht in künstlerischen Techniken ausgebildet werden müssen. Im Atelier arbeiten wir mit hochwertigen Gouachefarben. Die leuchtenden Farben bestehen aus reinen, lichtechten Pigmenten, wirken angenehm auf alle Sinne und unterstützen in besonderer Weise den kreativen Prozess – das zugefügte Salbeiöl lässt sie zudem wunderbar duften.

34092 Kurs, Anne Wenning
Witten, Atelier ZwischenRaum (im Hinterhof)
dienstags, 09.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
66,00 EUR, Zusatzgebühr: 15,00 EUR, keine Ermäßigung

34102 Kurs, Anne Wenning
Witten, Atelier ZwischenRaum (im Hinterhof)
dienstags, 04.11.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
66,00 EUR, Zusatzgebühr: 15,00 EUR
keine Ermäßigung



Unsere Kursleitenden sind qualifiziert und kompetent

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleitenden haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

vhs-Überblick Personen, Orte ...
Arbeit und Beruf
Schulabschlüsse
Sprache und Sprechen
Gesundheit und Wellness
Kunst und Kreativität
Persönlichkeit
Gesellschaft, Politik und Kultur

Mal-Erleben

Malen in Anlehnung an Arno Stern
Eltern-Kind-Kurse (ab 5 Jahre)

Erleben Sie sich als Gemeinschaft von Mutter, Vater oder Großeltern mit Ihrem Kind in der inspirierenden Atmosphäre des Malortes. Das „schöpferische Malen in Begleitung" fördert bei Kindern Kreativität, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, Aufmerksamkeit, Konzentration und Entscheidungsfähigkeit, den Abbau von Spannungen, innere Ruhe und Stille sowie die emotionale Ausdrucksfähigkeit. Obwohl das Malen in der Gruppe geschieht, ist es keine Gemeinschaftstätigkeit. Die Gruppe bildet den sozialen Rahmen für die schöpferische Gestaltung eigener Bilder – wertfrei und in gegenseitiger Akzeptanz. Es wird im Stehen aus der Bewegung heraus gemalt und spontan an selbst gewählten Themen gearbeitet. Der Entstehungsweg des Bildes und die Ursprünglichkeit des spontanen Ausdrucks stehen hier im Vordergrund der Gestaltung, so dass die Ausführenden nicht in künstlerischen Techniken ausgebildet werden müssen. Im Atelier arbeiten wir mit hochwertigen Gouachefarben. Die leuchtenden Farben bestehen aus reinen, lichtechten Pigmenten, wirken angenehm auf alle Sinne und unterstützen in besondere Weise den kreativen Prozess – das zugefügte Salbeiöl lässt sie zudem wunderbar duften.

34112 Wochenendveranstaltung, Anne Wenning
Witten, Atelier ZwischenRaum (im Hinterhof)
Sonntag, 28.09.2014, 14:30 - 15:30 Uhr, 1 UStd.
22,00 EUR, keine Ermäßigung

34122 Wochenendveranstaltung, Anne Wenning
Witten, Atelier ZwischenRaum (im Hinterhof)
Sonntag, 26.10.2014, 14:30 - 15:30 Uhr, 1 UStd.
22,00 EUR, keine Ermäßigung

34132 Wochenendveranstaltung, Anne Wenning
Witten, Atelier ZwischenRaum (im Hinterhof)
Sonntag, 30.11.2014, 14:30 - 15:30 Uhr, 1 UStd.
22,00 EUR, keine Ermäßigung



Online anmelden unter: www.vhs-wwh.de

Malwerkstatt
Abstrakte Malerei

Schaffen Sie Ihre persönlichen Bilder und geben Sie Ihren Vorstellungen oder Stimmungen Form und Farbe. Dabei erhalten Sie handwerkliche und inhaltliche Hilfestellung. Für die Umsetzung stehen verschiedene Materialien bereit: Acryl, Ölkreide, Pastellkreide, Zubehör für Collagen etc. Hier können Sie sich künstlerisch erproben, menschlich mitteilen, individuell ausdrücken und Ihre Fähigkeiten entfalten. Diskussionen über Künstler und ihre Werke erweitern unser Spektrum. Die Kursgruppe inspiriert, unterstützt und macht das Malen so zum gemeinsamen Vergnügen

34142 Kurs, Ute Kerbstadt
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 18.09.2014, 19:00 - 21:15 Uhr, 10 Termine, 30 UStd.
75,00 EUR, Zusatzgebühr: 22,50 EUR, keine Ermäßigung



Malen ganz nach Wunsch

„Malen ganz nach Wunsch" heißt das Motto der Malwerkstatt für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, ergänzt mit Tipps, individueller Beratung und Erfahrungsaustausch. Zur Inspiration werden abstrakte und gegenständliche Gestaltungsmöglichkeiten in Basis- und experimentellen Techniken anschaulich vermittelt. Kreative Fähigkeiten, um Unikate in Acryl mit differenzierter Farbigkeit, lebendigen Strukturen und spannungsvollen Kontrasten entstehen zu lassen, können entwickelt und verfeinert werden. Bitte mitbringen: Aquarellpapier (ab 300g/qm) und /oder Keilrahmen, Acrylfarben, Borstenflachpinsel, feiner Synthetikpinsel mit Spitze, Schwamm, Spachtel, Glas, Teller, Frischhaltefolie, Kreppklebeband, Lappen, Schere, Bleistift, Zeitung, weiteres Material nach Wunsch.

34152 Kurs, Gabriele Kaiser
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 20.09.2014, 10:00 - 17:00 Uhr, 8 UStd.
32,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Aquarell und Acryl kombiniert mit Tusche

In diesem Kurs geht es um die Verbindung von zeichnerischen und malerischen Elementen. Es entstehen lebendige Bilder durch aquarellartige Flächen in Kombination mit Linien, die mit der Rohrfeder oder Spritzflasche gezeichnet oder gezogen wurden. Künstlerische Motive in abwechslungsreichen Abstraktionsgraden bringen die unterschiedlichen Techniken mit Kontrasten von Fläche und Linie sowie Farbe und Form auf Aquarellpapier und / oder Keilrahmen. Malmaterial (Pinsel, Rohrfeder, Tusche, Farben, Papier etc.) kann entweder mitgebracht oder im Kurs erworben werden (Materialkosten 11,00 EUR).

34162 Kurs, Helga Kruska
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 20.10.2014, 19:00 - 21:15 Uhr, 3 Termine, 9 UStd.
36,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Ratenzahlung

Die Fachbereichsleitenden informieren Sie auch gerne über die Möglichkeiten einer Ratenzahlung für Kurse.



Crash-Kurs Aquarellmalerei
Der schnelle Weg zum Aquarell

Dieser Crashkurs richtet sich an alle, die einfach mal ausprobieren möchten, mit Pinsel und Farbe unter Anleitung kleine Kunstwerke zu schaffen und dazu Grundlegendes zu lernen; ebenso an diejenigen, die nach langer Zeit mal wieder Aquarelle malen möchten und neugierig auf kleine Tricks und Techniken sind; aber auch an Interessierte, die einfach nicht mehr Zeit haben als drei Abende zum Reinschnuppern. Bitte Aquarellfarben, Pinsel und Papier mitbringen. Für den Anfang reichen auch einfache Wasserfarben. Papier kann im Kurs erworben werden.

34172 Kurs, Liane Strecke-Fehrer
Herdecke, Robert-Bonnermann-Schule
dienstags, 04.11.2014, 19:00 - 21:15 Uhr, 4 Termine, 12 UStd.
48,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Aquarellmalerei
Grundlagen und Experimentelles

Die Aquarellfarbe ist hervorragend geeignet, um sich eine große Vielfalt gestalterischer Möglichkeiten zu erschließen. Egal, ob zarte, leichte Impressionen, kräftige Farb-Aquarelle (wie z.B. bei Emil Nolde), technische, konkrete, realistische Bilder und abstrakte Farbspiele - für all das findet die Aquarellfarbe Verwendung. Wir wollen uns gemeinsam diese Möglichkeiten erobern, Techniken erlernen, experimentieren, aber auch die „Meister" zum Vorbild nehmen. Anfänger/innen sind jederzeit willkommen. Bitte mitbringen: Aquarellfarbe, Pinsel, Papier.

34182 Kurs, Liane Strecke-Fehrer
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 23.10.2014, 19:00 - 21:15 Uhr, 8 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



Zeichnen in der Natur

„Zeichnen ist die Kunst, Striche spazieren zu führen“ (Paul Klee). Wo ginge dies besser als unter freiem Himmel? Zusammen wollen wir an zwei Sonntagen im Spätsommer rund um die Zeche Nachtigall in Witten auf die Suche gehen und uns mit Buntstiften ein eigenes Bild von der Natur und Architektur der Umgebung machen. Zur Einführung und Vorbereitung treffen wir uns am Freitag, den 19. September, abends im Seminarzentrum Annen, um grundlegende Techniken der Buntstiftzeichnung kennenzulernen bzw. aufzufrischen. Wesentliche Merkmale räumlicher Darstellungsprinzipien werden ebenfalls besprochen und geübt. Die beiden darauffolgenden Sonntage gehören dann dem Zeichnen in der Natur, wo Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen ihre Striche „spazieren führen“ können. Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Buntstifte, mindestens zwölf Farben (besser 24 oder mehr) und ein Anspitzer. Namhafte Hersteller wie Stabilo, Faber-Castell, Lyra etc. garantieren eine gute Farbqualität. Für die Freilufttermine brauchen Sie einen leichten Klappstuhl oder einen Anglerhocker (Dreibein). Wer hat, darf gerne sein eigenes Skizzenbuch mitbringen. Bei einem Regenschauer bietet der Ringofen der Zeche Nachtigall einen Unterstand. Die Zusatzgebühr umfasst die Materialkosten für Papier. Für den Besuch des Museums Zeche Nachtigall fällt zusätzlich der Eintritt in Höhe von 3,00 EUR an.

34192 Wochenendveranstaltung, Johannes Vorberg
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 19.09.2014, 18:00 - 20:00 Uhr
Sonntag, 21.09.2014, 11:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 28.09.2014, 11:00 - 16:00 Uhr, 16 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 4,00 EUR





Wasserlösliche Ölfarben

In diesem Kurs lernen Sie die Vorzüge wasserlöslicher Ölfarbe und die Arbeitsweise damit kennen. Sie ist besonders für diejenigen geeignet, die die gesundheitsschädlichen Lösungsmittel in Ölfarben meiden wollen. Auf einer Untermalung mit Acrylfarben werden wir das Sphärische in abstrakten Landschaften mit Hilfe von wasserlöslichen Ölfarben einfangen. Das Diffuse der Ferne sowie die Spachteltechnik für Landmassen werden erarbeitet und umgesetzt. Leinwände können mitgebracht oder bei der Künstlerin erworben werden.

34202 Kurs, Claudia Schotte
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 05.11.2014, 18:00 - 20:15 Uhr, 5 Termine, 15 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Das kreative Samstagsseminar

Kunst im Atelier des Hagener Malers Uwe Nickel

Der Künstler arbeitet in den Bereichen Malerei und freie Grafik. Sein Atelier befindet sich im reizvoll gelegenen Journalistenzentrum Haus Busch, Hagen-Helfe. Uwe Nickel wird Sie mit verschiedenen Maltechniken in die Vielseitigkeit der freien Bildgestaltung führen. Farbexperimente, Spachteltechnik sowie Materialcollagen und freie Gestaltung werden erarbeitet. Teilnehmende werden nach ihren Fähigkeiten persönlich angeregt, ihre eigene Bildsprache zu verwirklichen. Ein Kurs für alle, die Spaß daran haben, sich auf die Abenteuer der freien Malerei einzulassen.

34232 Wochenendveranstaltung, Uwe Nickel
Hagen, Haus Busch, Atelier (Jounalistenzentrum)
Samstag, 25.10.2014, 10:00 - 19:00 Uhr, 12 UStd.
36,00 EUR, Zusatzgebühr: 39,50 EUR, keine Ermäßigung

Plastisches Gestalten
mit Pappmaché, Ton, Gips, Beton und Draht

Fantasievolle Skulpturen und stimmungsvolle Lichtquellen tragen neben Möbeln und Farben entscheidend zur Atmosphäre eines Raumes bei. In diesem Kurs können Sie originelle Geschenke, Skulpturen, Plastiken oder Reliefs für Ihr Haus und Ihren Garten aus den verschiedensten Materialien selbst herstellen. Die unmittelbare Berührung mit dem Material regt nicht nur die Fantasie an, sondern fördert die feinmotorischen Fähigkeiten. Durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen können auch Anfänger/innen die beispielhaften Objekte nacharbeiten. Fortgeschrittene können ganz nach ihren individuellen künstlerischen Vorstellungen und Ausdrucksformen kreativ sein. Anfallende Materialkosten werden verrechnet. Bitte mitbringen: Seitenschneider, Schere, Zeitungspapier.

36012 Kurs, Danuta Ostrowski
Witten, Schwedenheim
dienstags, 09.09.2014, 17:30 - 20:30 Uhr, 4 Termine, 16 UStd.
48,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



Auf den Spuren von Hans Arp ...
mit Modelliermasse

Im Stile Hans Arps formen wir Skulpturen aus klassischen geometrischen Körpern und bearbeiten sie zu individuellen Skulpturen. Die Modelliermasse trocknet an der Luft und kann später bemalt werden. Eine Skulptur ist ein wunderschöner Blickfang im Raum oder ein sehr kreatives Geschenk für jeden Anlass. Die Modelliermasse kann nach Bedarf im Kurs erworben werden.

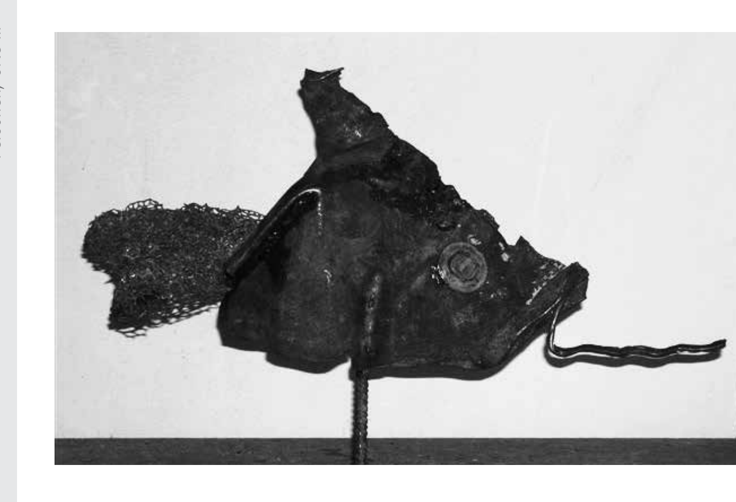
36022 Kurs, Claudia Schotte
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 17.09.2014, 18:30 - 20:45 Uhr, 5 Termine, 15 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 7,50 EUR, keine Ermäßigung

Bildhauerworkshop
Plastisch-bildnerisches Gestalten

Dieser Wochenendkurs wendet sich an alle, die bildhauerisches Arbeiten kennenlernen und dabei Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien, Werkzeugen und Techniken machen möchten, ebenso aber auch an Fortgeschrittene, die eine Möglichkeit suchen, in Gemeinschaft und Austausch mit anderen zu arbeiten und ihre bildnerischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Als Material stehen Speckstein, Alabaster und Sandstein zur Verfügung. Sie haben an diesem Wochenende Gelegenheit, eigene gestalterische Vorstellungen unter Anleitung umzusetzen oder auch im Dialog mit dem Stein Ideen erst zu entwickeln und ihnen dann Form zu geben. Schlag für Schlag werden die im Inneren erahnten Skulpturen freigelegt. Die fachgerechte Arbeitsanleitung am Material, der Umgang mit Werkzeugen sowie die Vermittlung verschiedener Möglichkeiten der Oberflächenbearbeitung sind selbstverständlich. Ziel des Kurses ist die Fertigung einer eigenen Skulptur. Am Ende des Kurses steht eine gemeinsame Abschlussbesprechung und Werkschau.

36032 Wochenendveranstaltung, Enny Pötter
Bochum, Atelier-Kunstwerkstatt Bochum
Samstag, 18.10.2014, 09:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 19.10.2014, 09:00 - 17:00 Uhr, 17 UStd.
88,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

vhs-Überblick Personen, Orte ...
Arbeit und Beruf
Schulabschlüsse
Sprache und Sprechen
Gesundheit und Wellness
Kunst und Kreativität
Persönlichkeit
Gesellschaft, Politik und Kultur



Schrottplastiken
Workshop Elektroschweißen

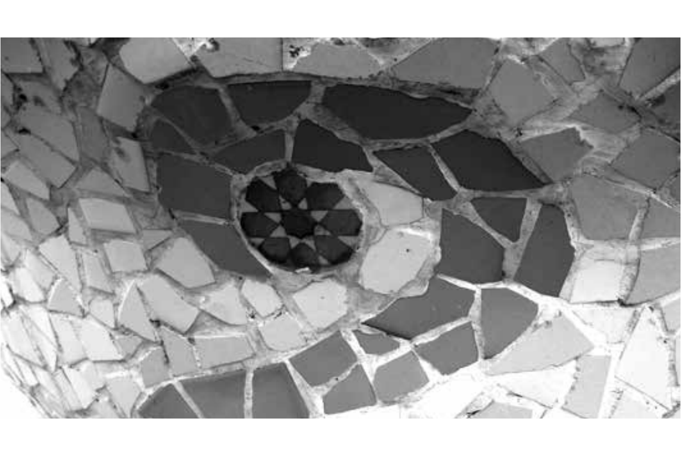
Ob schräger Vogel, Kerzenständer, Lichtobjekt oder freie Schrottplastik – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich von den Schrottteilen inspirieren! An diesem Wochenende erhalten Sie eine Einführung in die Technik des Elektroschweißens zur Herstellung von Metallverbindungen. Dabei kommt es nicht auf die perfekte Ausführung, sondern auf die Haltbarkeit der Schweißnähte an. Anschließend haben Sie Gelegenheit, freie Metallskulpturen herzustellen. Hierfür stehen Ihnen Metallreste (Schrott) und Rundeisen zur Verfügung. Besondere Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich, Ihre Freude am Gestalten genügt als Voraussetzung. Genießen Sie die kreative Atmosphäre auf dem Kunsthof Nordkirchen und die sich daraus ergebenden Anregungen. Materialkosten und Werkzeugbenutzung sind in der Kursgebühr enthalten.

36052 Wochenendveranstaltung, Regine Rostalski
Nordkirchen, Kunsthof Nordkirchen
Samstag, 27.09.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 28.09.2014, 10:00 - 16:00 Uhr, 16 UStd.
155,00 EUR, keine Ermäßigung

Mosaikkunst
Techniken und Gestaltung

Mosaike sind Flächendekorationen aus kleinen Fliesen, farbigen Naturstein-, Glas- oder Keramikbruchstücken. Mosaikarbeiten wirken häufig sehr kompliziert, doch im Grunde ist die Technik ganz einfach und man braucht kaum Hilfsmittel. Mosaike können rein dekorative Funktion erfüllen (eine Tischplatte), aber auch praktischen Nutzen haben (Spritzschutz für die Küche oder fürs Bad). Mit Hilfe leichter Schritt-für-Schritt-Anleitungen finden Sie in diesem Kurs einen raschen Zugang zu einer ebenso stilvollen wie kreativen Technik. Auch ohne Vorkenntnisse lassen sich schöne Ergebnisse erzielen. Werkzeuge und Hilfsmittel werden im Kurs zur Verfügung gestellt.
Die Pauschale für das Material und die Werkzeugnutzung beträgt: 16,00 Euro (s. Zusatzgebühr). Anfallende Materialkosten für Fliesenkleber und Mörtel werden individuell je nach Material und Menge direkt bei der Dozentin beglichen. Einige dieser Materialien können Sie aus hygienischen Gründen mit nach Hause nehmen (Atemmaske, Handschuhe, Schutzbrille etc.) Bitte das Material mitbringen, das Sie für Ihr Objekt verarbeiten möchten: z. B. kleine Fliesen, Smalten, Natursteine, Muscheln, Spiegel, bunte Glas- und Keramikbruchstücke. Als Mosaikträger sind z.B. 20 mm starke Sperrholzplatten, Teller, Vasen, Schalen aus Ton, Metall oder Glas geeignet.

37012 Kurs, Danuta Ostrowski
Witten, Schwedenheim
Mo. – Do., 06.10.2014 - 09.10.2014, 17:30 - 20:30 Uhr,
4 Termine, 16 UStd.
64,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR + 3,50 EUR,
keine Ermäßigung



Schnell und einfach dekorieren!
Wohnaccessoires und Tischdekorationen selbst gemacht

Diese Kursangebote bringen Kreative zusammen und schaffen Raum für dekorative Entfaltungsmöglichkeiten: trendige Do it yourself (DIY)-Projekte mit Stoff, Wolle, Filz, Papier, Naturmaterialien und vieles mehr; tolle Ideen und Tipps für Herbst, Winter und die Weihnachtszeit. Mit Vorlagen und unter Anleitung fertigen Sie mit unterschiedlichen Materialien Tischdekorationen und kleine Wohnaccessoires: z. B. im Landhausstil, als Festtafel edel geschmückt, traditionell, frostig in Weiß und Silber, süß und verspielt, herrlich verstrickt oder im Naturtrend. Es gibt viele Ideen, entscheiden Sie nach einer kurzen Besprechung wie Sie Ihren Wohnraum saisonal verschönern möchten. Es entstehen Materialkosten.



Schnell und einfach dekorieren!
Deko-Style für Herbst und Winter

37022 Kurs, Helga Kruska
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 15.09.2014, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 Termine, 9 UStd.
36,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Schnell und einfach dekorieren!
Deko-Style für Advents- und Weihnachtszeit

37032 Kurs, Helga Kruska
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 10.11.2014, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 Termine, 9 UStd.
36,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung





Schmuck stricken wie die Wikinger

Stellen Sie aus Silber-, Edelstahl- oder farbigem Schmuckdraht Ihren eigenen, selbst gestalteten Schmuck her. In alten Wikinger-Gräbern wurden Schmuckstücke gefunden, die diese charakteristische Art der verschränkten Maschen aufwiesen. Gestrickt wird um einen Holzstock in der Wikingertechnik, die für jedermann leicht zu erlernen ist. So entstehen professionell aussehende Ketten, Armbänder, Ohrhänger u. a. Erlernen Sie in diesem Kurs die Technik und gestalten Sie ein Armband oder eine Kette. Einmal gelernt, lassen sich auch zuhause wunderschöne Schmuckstücke für sich selbst oder als Geschenk stricken. Den Strickstock können Sie für Ihre Arbeiten zuhause behalten.

38012 Wochenendveranstaltung, Petra Großmann-Rüter
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 21.09.2014, 12:00 - 16:00 Uhr, 5 UStd.
25,00 EUR, Zusatzgebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung

38022 Wochenendveranstaltung, Petra Großmann-Rüter
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 26.10.2014, 12:00 - 16:00 Uhr, 5 UStd.
25,00 EUR, Zusatzgebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung

38032 Wochenendveranstaltung, Petra Großmann-Rüter
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 09.11.2014, 12:00 - 16:00 Uhr, 5 UStd.
25,00 EUR, Zusatzgebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung

38042 Wochenendveranstaltung, Petra Großmann-Rüter
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 07.12.2014, 12:00 - 16:00 Uhr, 5 UStd.
25,00 EUR, Zusatzgebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung

Gold und Silber schmieden

Workshop zur Einführung in die Goldschmiedekunst

Dieser Workshop führt Anfänger/innen und Fortgeschrittene in die Goldschmiedekunst ein. Tauchen auch Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung einer Goldschmiedemeisterin erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren, Ziselieren u.v.m. Sie werden innerhalb von vier Stunden ein eigenes Schmuckstück schmieden. Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe sind, in allen Fällen sind es Unikate, gefertigt von eigener Hand. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie Ihr eigenes Schmuckstück mit professioneller Hilfestellung schmieden können. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen ermöglicht die individuelle Note jedes Schmuckteils. Materialkosten entstehen je nach Gewicht und Verbrauch. Eine Werkzeugumlage in Höhe von 10,00 EUR wird in der Veranstaltung eingesammelt.

38052 Kurs, Katja Osterhoff-Genz
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 04.11.2014, 17:30 - 21:30 Uhr, 5 UStd.
45,00 EUR, keine Ermäßigung





Gesundheit und Wellness

Ihre Ansprechpartnerin
Martina Schulte-Zweckel
Fachbereichsleiterin
Telefon: 02302 58186 31
E-Mail: martina.schulte-zweckel@vhs-wwh.de

VHS macht gesünder!

Das belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und die eigene Kraft spüren können. Sie lernen und erfahren, dass Bewegung Ihre körperliche Fitness fördert und zu einem Ausgleich zu den Belastungen im Alltag beiträgt. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Autogenes Training

Einmal die Seele baumeln lassen, einen inneren Ort der Ruhe finden, loslassen können. In diesem Kurs lernen Sie die Anwendung des Autogenen Trainings, mit dem Sie jederzeit in der Lage sind zu entspannen, neue Kräfte freizusetzen und Ihre innere Balance wiederzufinden. Bitte dicke Socken mitbringen.

41012 Kurs, Jutta Ahring
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 21.10.2014, 18:15 - 19:45 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
64,00 EUR, keine Ermäßigung

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist ein leicht und schnell erlernbares Entspannungsverfahren, das bei vielen Beschwerden, u. a. bei Nervosität, Ängsten, Schmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Bluthochdruck und zur Förderung der Gesundheit äußerst erfolgreich eingesetzt wird. Durch aktive Selbstentspannung mittels An- und Entspannung der Muskulatur, die im Kurs mit systematisch aufgebauten Übungen erlernt wird, bietet die Progressive Muskelentspannung eine Möglichkeit zur Bewältigung von Alltagsbelastungen, Stress und Schmerzen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

41022 Kurs, Sylvia Sufeida
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 25.09.2014, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 Termine, 13 UStd.
52,00 EUR, keine Ermäßigung



Zahlreiche Gesundheitsangebote unserer vhs können von den Krankenkassen bezuschusst werden, sofern sie den bundesweit gültigen Qualitätsanforderungen entsprechen. Bitte setzen Sie sich mit uns und mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Hatha Yoga für Anfänger/innen



Yoga
Zum Kennenlernen und Ausprobieren

Yoga boomt derzeit und immer mehr Menschen schwören auf seine positiven Wirkungen. Doch was ist Yoga eigentlich? Was wird da gemacht? Mit diesen Fragen werden wir uns an diesem Sonntagvormittag mit ein wenig Theorie und ganz viel Praxis beschäftigen. Wir werden eine erste Yogastunde erleben und ihre wohltuende Wirkung für Körper, Geist und Seele erfahren.

41032 Wochenendveranstaltung, Tanja May
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 07.09.2014, 11:00 - 13:15 Uhr, 3 UStd.
15,00 EUR, keine Ermäßigung

41042 Wochenendveranstaltung, Tanja May
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 05.10.2014, 11:00 - 13:15 Uhr, 3 UStd.
15,00 EUR, keine Ermäßigung

Hatha Yoga Grundkurs
Ein Weg zu Gesundheit und innerer Harmonie

Diese Art des Yoga ist eine wahrscheinlich mehr als 5.000 Jahre alte Lebenskunst aus Indien. Hatha Yoga entspannt, kräftigt, stabilisiert und reguliert die Funktionen des Körpers im Wesentlichen mit Atemtechniken und körperlichen Übungen. Lernen Sie, durch ein schonendes Training ein neues, intensiveres Körpergefühl zu finden. Dies verbessert Gesundheit und Wohlbefinden und führt zu geistiger und seelischer Ausgeglichenheit.

41052 Kurs, Detlef Ladage
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR



Yoga – Zeit für mich
Der Beginn ist ganz einfach

In der Hektik des Alltags bleibt oft wenig Zeit, selbst Energie zu tanken und zur Ruhe zu kommen. Genau das ist aber wichtig, um neue Kraft schöpfen zu können. Dabei hilft Yoga: Einfache Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen führen zu Ruhe und Gelassenheit; innere Stärke wird aufgebaut. Der Körper entwickelt mehr Kraft und Flexibilität und das Wohlbefinden wird gesteigert. Der Einstieg ist einfach – jede/r kann teilnehmen.

41062 Kurs, Hannelore Suppra
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
56,40 EUR, keine Ermäßigung

41072 Kurs, Hannelore Suppra
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 05.11.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
56,40 EUR, keine Ermäßigung



Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.

Hatha Yoga für Anfänger/innen

In der Yogastunde werden durch aufeinander abgestimmte Übungen alle Muskeln und Gelenke des Körpers gedehnt und gekräftigt. Die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt, so dass sich Körper, Geist und Seele harmonisieren. Ein Wohlgefühl macht sich breit. Entspannung und Achtsamkeit sind weitere wesentliche Bestandteile der Stunde. Alle können teilnehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

41082 Kurs, Tanja May
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
94,00 EUR, keine Ermäßigung

vhs-Überblick Personen, Orte ...
Arbeit und Beruf
Schulabschlüsse
Sprache und Sprechen
Gesundheit und Wellness
Kunst und Kreativität
Persönlichkeit
Gesellschaft, Politik und Kultur

Yoga flow

Vinyasa Yoga Basic

Hier kommt der moderne Hatha Yoga Stil: Yoga im „flow“. Die klassischen Yogastellungen werden zu einer fließenden Serie verknüpft: sanftes und freudiges Fließen von Asana zu Asana, begleitet von schöner Musik. Vinyasa Yoga ist Meditation in fast schon tänzerischer Bewegung. Kombiniert mit bewusstem Atem und Ruhe macht Yoga flow richtig Spaß. Körper und Geist entspannen und regenerieren wie von selbst. Alle Yoganeulinge sind herzlich willkommen.

41092 Kurs, Birgit Köhl
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
94,00 EUR, keine Ermäßigung

Hatha Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen



Hatha Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Ein Weg zu mehr Energie, Kraft und Ausgeglichenheit

Hatha Yoga ist eine wahrscheinlich mehr als 5.000 Jahre alte Lebenskunst aus Indien. Diese originäre Art des Yoga entspannt, kräftigt, stabilisiert und reguliert die Funktionen des gesamten Organismus, im Wesentlichen mit Atemtechniken, körperlichen und geistigen (meditativen) Übungen. Dieser Kurs ist als direkte, inhaltliche Fortsetzung des Grundkurses auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet. Sie lernen, Ihre persönlichen Kraft- und Energieressourcen zu finden, zu formen und auszubauen - durch ein schonendes körperliches Training in Verbindung mit Atem- und Meditationsübungen und abgerundet durch Erkenntnisse moderner Wissenschaft. Damit unterstützen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden und sorgen für geistige und seelische Ausgeglichenheit.

41102 Kurs, Detlef Ladage
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 20:15 - 21:45 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR

Yoga – Zeit für mich
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In der Hektik des Alltags bleibt oft wenig Zeit, selbst Energie zu tanken und zur Ruhe zu kommen. Genau das ist aber wichtig, um neue Kraft schöpfen zu können. Dabei hilft Yoga: Einfache Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen führen zu Ruhe und Gelassenheit; innere Stärke wird aufgebaut. Der Körper entwickelt mehr Kraft und Flexibilität und das Wohlbefinden wird gesteigert.

41112 Kurs, Hannelore Suppra
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 19:45 - 21:15 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
56,40 EUR, keine Ermäßigung

41122 Kurs, Hannelore Suppra
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 05.11.2014, 19:45 - 21:15 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
56,40 EUR, keine Ermäßigung

Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Yoga formt und fördert das Gefühl für den eigenen Körper. Es unterstützt die Entwicklung von Geist und Seele. Die Muskeln werden aufgebaut und gedehnt, dadurch wird der ganze Körper beweglicher. Die Yogaübungen regen die Durchblutung an und stärken dadurch u. a. die Abwehrkräfte. In den Stellungen wird die Selbst- und Fremdwahrnehmung geschult. Das führt zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe. Gleichzeitig wird das Nervensystem gestärkt und Stress abgebaut. Geduld und Ausdauer, die wir in den Übungen erlernen, führen uns zu unserer inneren Mitte.

41132 Kurs, Tanja May
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
94,00 EUR, keine Ermäßigung

Anmeldekarten zum Heraustrennen finden Sie ganz hinten im Programmheft.

Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
am Vormittag

41142 Kurs, Tanja May
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
94,00 EUR, keine Ermäßigung

Yoga flow
Vinyasa Yoga Advanced

Hier kommt der moderne Hatha Yoga Stil: Yoga im „flow“. Die klassischen Yogastellungen werden zu einer fließenden Serie verknüpft: sanftes und freudiges Fließen von Asana zu Asana, begleitet von schöner Musik. Vinyasa Yoga ist Meditation in fast schon tänzerischer Bewegung. Kombiniert mit bewusstem Atem und Ruhe macht Yoga flow richtig Spaß. Körper und Geist entspannen und regenerieren wie von selbst. Yogis und Yoginis mit Vorkenntnissen sind in diesem Kurs gleichermaßen gut aufgehoben.

41152 Kurs, Birgit Köhl
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
112,80 EUR, keine Ermäßigung

Hatha Yoga für Anfänger/innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen



Hatha Yoga in Herdecke

Sanfte Spür- und Atemlenkungen sowie entspannende Körperübungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Die Übungen können jederzeit zuhause wiederholt werden. Aus diesen Stunden gehen Sie mit erholtem Körper und erfrischtem Geist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

41162 Kurs, Stefanie Harini Henke
Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord
donnerstags, 18.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
94,00 EUR, keine Ermäßigung

Yoga sanft am Vormittag

Yoga ohne Sonnengruß

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Menschen mit Schulter- oder Nackenbeschwerden. Die ruhigen Bewegungen in den einzelnen Yogapositionen sollen helfen, hartnäckige Verspannungen und Blockaden in diesen Bereichen zu lösen. Es werden aber auch Übungen zum Muskelaufbau, zur Dehnung und Flexibilität und zur allgemeinen Körperwahrnehmung durchgeführt. Ziel des Kurses ist die Linderung von Verspannungen, der Aufbau von Entspannungsfähigkeit und die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

41172 Kurs, Tanja May
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
94,00 EUR, keine Ermäßigung



Yoga für den Rücken

Mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen und -belastungen sowie psychische Überlastung sind die Hauptgründe für die Entstehung von Rückenschmerzen und Verspannungen. Hier kann Ihnen Yoga spürbare Erleichterung verschaffen. Erfahren Sie sanfte Methoden, Körper und Geist zu harmonisieren sowie den Rücken zu entlasten, zu kräftigen und beweglicher zu machen.

41182 Kurs, Detlef Ladage
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
94,00 EUR, keine Ermäßigung

Yoga sanft

Sehr sanfte Bewegungs- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga werden mit heilsamen Entspannungseinheiten verbunden. Achtsamkeit steht dabei immer im Mittelpunkt. Die Wirbelsäule wird flexibel, der Schulter- und Nackenbereich entspannt und die Beweglichkeit aller Gelenke und des ganzen Körpers werden gefördert. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Teilnehmende mit Yogakenntnissen geeignet.

41192 Kurs, Irene Mechsner
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
94,00 EUR, keine Ermäßigung

Online anmelden unter: www.vhs-wwh.de



Yoga und Entspannung

Die Teilnehmenden lernen, in Körperstellungen bewusst zu entspannen, können die positiven Wirkungen genießen und sich einfach wohlfühlen. Yogakenntnisse sind nicht notwendig. Es werden sanfte Übungen gelernt, die jederzeit zuhause wiederholt werden können. Nach einer aktiven Phase kommt eine bewusst ruhige Phase, in der mit unterschiedlichen Entspannungstechniken Körper, Geist und Seele vereint werden. Bitte an bequeme Kleidung denken.

41202 Kurs, Susanne Schmücker
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
80,00 EUR, keine Ermäßigung

41212 Kurs, Susanne Schmücker
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
80,00 EUR, keine Ermäßigung

Yin & Faszien Yoga

Yin & Faszien Yoga ist ein ruhiger und stiller Yoga Stil, der einen sehr heilsamen und lösenden Effekt hat. Durch das lange Verweilen in den Yin Yoga- Positionen wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe, die Faszien, nachhaltig gedehnt. Die Faszien sind ein im Yoga und der modernen Medizin bisher wenig beachtetes Körpergewebe. Faszien umhüllen Muskeln, Organe und Knochen. Sie haben Einfluss auf unsere Muskulatur, unsere Haltung, unsere Bewegungen und unser Schmerzempfinden. Sind die Faszien verklebt, leidet die Gelenkigkeit und Beweglichkeit, was das Risiko für Fehlhaltungen und Schmerzen erhöht. Daher ist es wichtig, sie geschmeidig und elastisch zu halten. Dafür verbinden wir in diesem Kurs fließende klassische Yin Yoga-Haltungen mit speziellen Techniken, die gezielt auf die Faszien wirken (z.B. mit Yoga-Blöcken, Pilates-Rollen, etc.). Dieser Yoga-Stil ist für alle geeignet - ob Anfänger/innen, Fortgeschrittene, ältere oder sportlich aktive Menschen - jede/r ist herzlich willkommen, sich selbst ein wenig Entspannung zu schenken.

41222 Kurs, Janna Scharfenberg
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 21.10.2014, 19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
75,20 EUR, keine Ermäßigung



vhs Veranstaltungen sind und ersetzen keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen.

Ihre Teilnahme geschieht stets auf eigene Verantwortung. Daher empfehlen wir vor allem Menschen mit geschwächter körperlicher oder psychischer Konstitution die Teilnahme an Gesundheitskursen im Zweifelsfall nur nach ärztlicher Rücksprache.

Yoga slim

Abnehmen mit Yoga

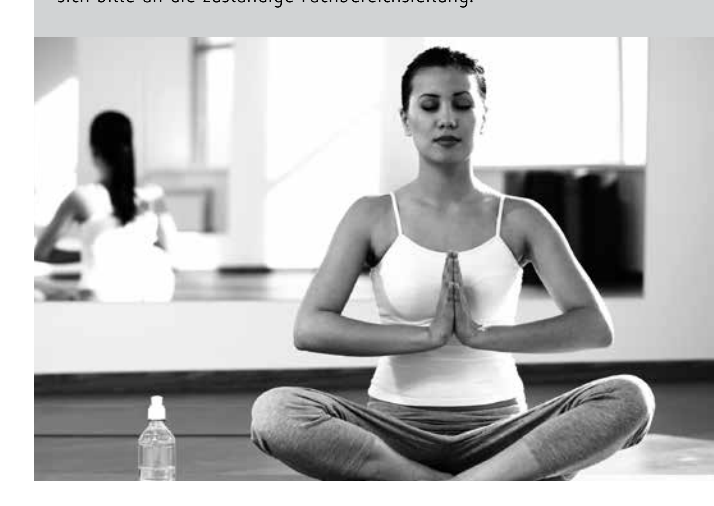
Jede noch so gute Diät ist wenig erfolgreich, wenn Körper, Geist und Seele nicht im Gleichgewicht sind. So dient das Essen zahlreichen Menschen als Stütze in Stresssituationen bzw. als Schutz vor schlechten Gefühlen. Viele versuchen durch Essen die Nerven zu beruhigen. Yoga bildet eine gute Grundlage, um entspannter, konzentrierter und schlanker zu werden. Es fördert die Selbstannahme und steigert nachhaltig das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensfreude. Da Yoga entspannt, sinkt auch das „Dickmacher"-Hormon Cortisol. In der Regel ändert sich dadurch das Essverhalten: Heißhungerattacken reduzieren sich und die Lust auf gesundes Essen steigt. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihr Gewicht reduzieren und Yoga kennenlernen oder intensivieren möchten.

41232 Kurs, Birgit Köhl
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
112,80 EUR, keine Ermäßigung



Unsere Kursleitenden sind qualifiziert und kompetent

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleitenden haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.



Yoga für einen straffen Körper
Bodyforming

Yogaübungen fördern die natürliche Regulierung des Körpergewichtes und formen auf sanfte Weise die Figur. Dabei helfen die Körperstellungen, überschüssiges Fettgewebe abzubauen. Sie fördern die Durchblutung, kräftigen die Muskeln und straffen so das Bindegewebe. Das Ergebnis ist ein gestraffter Körper, der sich besonders positiv auf das gesamte Lebensgefühl auswirkt. Bodyforming durch Yoga ist ein Weg, zu äußerer und innerer Kraft und Schönheit zu gelangen. Es bietet die Möglichkeit, das körperliche und geistige Potenzial bewusst zu leben und auszuschöpfen. Durch vorbereitende Übungen werden die Muskeln warm und geschmeidig, die Atmung vertieft, die Durchblutung angeregt und der Geist langsam auf die Übungen eingestimmt. Diese werden dabei gezielt auf jeden Körperbereich ausgerichtet (Oberkörper, Bauch, Beine, Po). Längeres Halten der Übungen erzeugt eine Dynamik, die im Verlauf des Kurses zu einem strafferen und geschmeidigeren Körper führt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser, warme Socken, Decke und Handtuch.

41242 Kurs, Claudia Tieker
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 19:15 - 20:45 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
112,80 EUR, keine Ermäßigung

Yogilates – Yoga meets Pilates

Klassische Yoga- und Pilateselemente verbinden sich zu einem ganzheitlichen Training, das Körper und Geist zur Ruhe bringt und Sie mit neuer Energie erfüllt. Der gleichmäßige Wechsel von dynamischen und ruhigen Einheiten wird durch aktivierende und harmonisierende Atemübungen und verschiedene Entspannungstechniken ergänzt.

41422 Kurs, Claudia Tieker
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
84,00 EUR, keine Ermäßigung

41432 Kurs, Claudia Tieker
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 17:45 - 19:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
84,00 EUR, keine Ermäßigung

Yogilates – Yoga meets Pilates
Vormittagskurs

41442 Kurs, Claudia Tieker
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 10:00 - 11:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
84,00 EUR, keine Ermäßigung

Yoga Intensiv-Woche

Eine ganze Woche täglich Yoga mit viel Praxis und ein wenig Theorie: In den Yogastunden werden durch aufeinander abgestimmte Übungen alle Muskeln und Gelenke des Körpers gedehnt und gekräftigt, die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt, so dass sich Körper und Geist harmonisieren können. Durch das tägliche Üben bekommen Sie einen tiefen Einblick in die Wirkungsweise der Körperstellungen. Achtsamkeit, Entspannung und bewusstes Atmen sind wichtige Bestandteile der Übungsstunden. Alle können teilnehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

41252 Kurs, Tanja May
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag - Freitag, 01.09.2014 - 05.09.2014, 10:00 - 12:00 Uhr
5 Termine, 13 UStd.
61,10 EUR, keine Ermäßigung

41262 Kurs, Tanja May
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag - Freitag, 06.10.2014 - 10.10.2014, 10:00 - 12:00 Uhr
5 Termine, 13 UStd.
61,10 EUR, keine Ermäßigung

41272 Kurs, Tanja May
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag - Freitag, 01.09.2014 - 05.09.2014, 18:00 - 20:00 Uhr
5 Termine, 13 UStd.
61,10 EUR, keine Ermäßigung

41282 Kurs, Tanja May
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag - Freitag, 06.10.2014 - 10.10.2014, 18:00 - 20:00 Uhr
5 Termine, 13 UStd.
61,10 EUR, keine Ermäßigung

Yoga Workshops



Poweryoga

Freuen Sie sich auf eine Poweryoga-Klasse, die Spaß macht und in der Lachen erwünscht ist, in der es aber auch genug Zeit und Raum für Tiefenentspannung und Stille gibt. Wir praktizieren eine eher sportliche Form des Yoga, die aber für Menschen jeden Alters geeignet ist. Vergessen Sie an diesem Tag einmal den Rest der Welt und lassen Sie sich auf die schonende Art des Poweryoga ein. Sie werden feststellen, dass Power nichts mit Aerobic oder Bodybuilding zu tun hat, sondern mit innerer Kraft und innerer Flexibilität. Spannung und Entspannung, Spaß und Schweiß, klarer Kopf und freier Geist sind garantiert.

41302 Wochenendveranstaltung, Birgit Köhl
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 08.11.2014, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.
20,00 EUR, keine Ermäßigung

Lachyoga

Lach dich gesund und glücklich! Lachen stärkt das Immunsystem, das Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel und die Sauerstoffversorgung der Körperzellen und des Gehirns. Stresshormone werden abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Lachen verändert die Lebenseinstellung und die Sicht auf unsere Probleme und die Welt auf positive Weise. Lachyoga ist eine einzigartige Methode, um völlig grundlos ins Lachen und so in den Genuss der vielen positiven Effekte auf Körper, Geist und Seele zu kommen. Dabei werden Lachübungen mit Atemübungen aus dem Yoga, Bewegung und geführter Entspannung verbunden. Lass dich anstecken von der Kraft des Lachens.

41312 Wochenendveranstaltung, Tobias Bülow
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 28.09.2014, 11:00 - 13:15 Uhr, 3 UStd.
15,00 EUR, keine Ermäßigung

vhs Veranstaltungen sind und ersetzen keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen.

Ihre Teilnahme geschieht stets auf eigene Verantwortung. Daher empfehlen wir vor allem Menschen mit geschwächter körperlicher oder psychischer Konstitution die Teilnahme an Gesundheitskursen im Zweifelsfall nur nach ärztlicher Rücksprache.

Sanftes Yoga und Entspannung

Es gibt viele unterschiedliche Entspannungsverfahren. Allerdings hat jeder Mensch verschiedene Zugänge zu sich selbst und somit auch zu der Art und Weise, wie er entspannt. Den einen gelingt dies mehr über Visualisierungen, anderen über körperliche Betätigung und wieder andere entspannen mit Affirmationen und Gedankenformeln. Der Workshop gibt Einblicke in unterschiedliche Entspannungstechniken – theoretisch und praktisch. Nach einem wohltuenden Praxisteil mit sanften Yogaübungen können Sie „ Entspannung pur“ erleben.

41322 Wochenendveranstaltung, Barbara Bodden
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 28.09.2014, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.
20,00 EUR, keine Ermäßigung

Yoga in Zeitlupe
Bewusstheit durch Entschleunigung

In diesem Kurs wenden wir entschleunigende Zeitlupenbewegungen auf klassische Yoga-Übungen an. Damit üben wir, Details in unseren Bewegungen und Verhaltensweisen wahrzunehmen, die uns im „normalen“ Alltagsverhalten nicht bewusst werden. Auf diese Weise werden wir uns automatisierter Handlungsweisen bewusst. Wir erkennen, dass wir jederzeit Einfluss auf unsere Handlungen nehmen können, dass wir sie verändern oder sie im Feld unserer Wahrnehmungen einfach nur bewusst wahrnehmen, aber unberührt lassen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird empfohlen, zwei bis drei Stunden vor dem Kurs nur leichte Kost zu sich zu nehmen.

41332 Kurs, Erkan Batmaz
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 05.12.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 UStd.
25,00 EUR, keine Ermäßigung



Anmeldekarten zum Heraustrennen finden Sie ganz hinten im Programmheft.

Yin Yoga
Der ruhige Yogastil

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger und entspannender Yogastil. Die länger gehaltenen Dehnungen wirken auf die Gelenke und gehen tief ins Bindegewebe. Es wird dadurch flexibel und stark. Wir stimulieren und beruhigen das Nervensystem, somit wirken die Übungen stressreduzierend und insgesamt regenerierend. Nach einer Yin Yoga- Praxis fühlen wir uns über Tage entspannt und energetisch aufgeladen. Yin Yoga ist somit ein besonders heilsamer Yogastil. Ob im Nacken, Rücken, in den Hüften oder Schultern - der Effekt wird sofort spürbar. Dieses Yoga-Event ist für alle gleichermaßen sinnvoll, für Yoga-Anfänger/innen ebenso wie für Fortgeschrittene, für ältere Menschen wie für Profi-Sportler.

41342 Wochenendveranstaltung, Sina Roosen
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 07.09.2014, 14:00 - 17:00 Uhr, 4 UStd.
25,00 EUR, keine Ermäßigung

41352 Wochenendveranstaltung, Sina Roosen
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 12.10.2014, 14:00 - 17:00 Uhr, 4 UStd.
25,00 EUR, keine Ermäßigung

41362 Wochenendveranstaltung, Sina Roosen
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 23.11.2014, 14:00 - 17:00 Uhr, 4 UStd.
25,00 EUR, keine Ermäßigung

41372 Wochenendveranstaltung, Sina Roosen
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 14.12.2014, 14:00 - 17:00 Uhr, 4 UStd.
25,00 EUR, keine Ermäßigung



Mit Yogastellungen Blockaden lösen

Physische Blockaden äußern sich z.B. als Verspannungen, Muskelverhärtungen oder Schmerzen, die in der Regel begleitet sind von mehr oder weniger ausgeprägtem Unwohlsein. Durch die Kombination von Achtsamkeit, Körperstellungen und Atmung vollziehen wir den Weg und die Zusammenhänge nach, die während des Hatha Yoga physische Blockaden lösen. Erst dann können Energien wieder ins Fließen kommen und Emotionen befreit werden. Dabei gehen wir davon aus, dass emotionale Blockaden zu Energieblockaden führen und damit körperliche Blockaden bewirken. Unsere Yogapraxis zielt darauf, Teile unseres bislang unbewussten Geschehens in unser Bewusstsein zu integrieren. Dazu wenden wir Entspannungstechniken, Körperstellungen, Atemübungen und Meditation an. Bitte bequeme Kleidung mitbringen und zwei bis drei Stunden vor dem Workshop auf schweres Essen verzichten.

41382 Kurs, Erkan Batmaz
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 24.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 UStd.
25,00 EUR, keine Ermäßigung



Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.

Einblicke in die Yogatherapie

Yogatherapie ist die Anwendung der klassischen Yoga-Techniken auf konkrete Beschwerden. Teilnehmende lernen, wie sie ihre Selbstheilungskräfte eigenständig aktivieren können. Das Ziel ist, in liebevoller Aufmerksamkeit mit dem eigenen Körper zu sein. Yogatherapie ist neben der Schulmedizin oder anderen Naturheilverfahren unterstützend einsetzbar. Es ist für Anfänger/innen und erfahrene Yogaübende gleichermaßen geeignet. Jeder Workshop ist einem Schwerpunktthema gewidmet, das bei Beschwerden oder zur Vorbeugung genutzt werden kann: Yoga für die Füße, für den Rücken, für Hals und Nacken und bei Schlafstörungen und Kopfschmerzen. Der Kurs findet unter Anleitung einer Yogatherapeutin statt.

41392 Wochenendveranstaltung, Barbara Bodden
Witten, vhs Seminarzentrum
sonntags, 02.11.2014, 11:00 - 12:30 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.
48,00 EUR, keine Ermäßigung

Yoga für das Herz

Yoga schützt das Herz. Es hat positive Auswirkungen für Menschen mit Herzerkrankungen und hilft allen, die präventiv etwas tun möchten, um Herzproblemen, Schlaganfällen und Bluthochdruck vorzubeugen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die entspannende und muskelkräftigende Wirkung das Herz-Kreislauf-System stärkt: der Blutdruck sinkt, der Herzschlag wird langsamer und regelmäßiger, sodass das Herzinfarktrisiko gemindert wird. Yoga senkt außerdem den Stresshormonspiegel und hat positive Auswirkungen auf erhöhte Blutfettwerte. An diesem Vormittag lernen Sie herzfreundliche Yogastellungen und sanfte Dehnübungen kennen. Atemübungen helfen, den Puls zu regulieren und Meditations- und Entspannungsübungen unterstützen dabei, zur inneren Ruhe zu kommen. Zudem wird das Programm des Herzspezialisten Dr. Dean Ornish vorgestellt. Darin geht es um die Heilung des Herzens, in physischer, emotionaler und spiritueller Hinsicht.

41402 Wochenendveranstaltung, Barbara Bodden
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 30.11.2014, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.
20,00 EUR, keine Ermäßigung

Detox Yoga – Herbst

Mit Yoga und saisonoptimaler Ernährung durchs Jahr

Detox Yoga ist eine spezielle Form des Vinyasa Yoga. Die einzelnen Yogaübungen unterstützen den Prozess, Giftstoffe aus Organen und Gewebe hinauszubefördern und eine bessere Verdauung zu entwickeln. Darüber hinaus tragen restaurative Posen dazu bei, das Nervensystem zu entspannen und den Geist ruhig und klar werden zu lassen. Darüber hinaus gibt es saisonal angepasste Asanas (Yogastellungen), die dem Körper helfen, die Energie an die jeweilige Jahreszeit anzugleichen. Während wir im Herbst und Winter eher Asanas üben, die unser Yang höher werden lassen und so mehr Energie und Wärme in unseren Körper bringen, so brauchen wir im Frühling und Sommer eher Übungen, die uns beruhigen und kühlen. Um die Gesundheit ganzjährig zu schützen, ist es wichtig, die passenden Lebensmittel der Saison in der richtigen Zubereitung zu essen. So unterstützt man die natürlichen Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele und stärkt die Verdauung. Die Workshops bauen aufeinander auf und sind jeweils an die Anforderungen der entsprechenden Jahreszeiten angepasst. Wir beginnen jeden Workshop mit einer 120-minütigen Yogaklasse im Vinyasa Stil. Anschließend gibt es viele Tipps zur saisonoptimalen Ernährung und eine nahrhafte kleine Mahlzeit. Natürlich kann auch jeder Workshop einzeln gebucht werden. Alle, die schon ein paar Mal auf der Yoga-Matte waren, sind herzlich willkommen. Die Erfahrungen aus einem Yoga-Grundkurs sind ausreichend.

41582 Wochenendveranstaltung, Monique Buder
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 28.09.2014, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.
25,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR, keine Ermäßigung

Detox Yoga – Winter

Mit Yoga und saisonoptimaler Ernährung durchs Jahr

41592 Wochenendveranstaltung, Monique Buder
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 30.11.2014, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.
25,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR, keine Ermäßigung

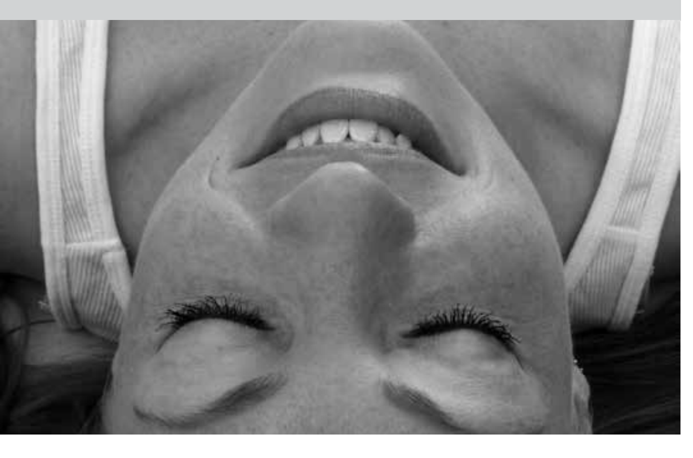
Gewinn durch Verzicht – Der Weg führt nach innen

Entspannen, regenerieren und stärken Sie Körper und Geist auf leicht erlernbare Weise mit aufeinander abgestimmten Übungen. Dazu gehören Atem-, mentale Entspannungs- und Meditationstechniken: z.B. Pranayama (yogische Atemübungen), Visualisierungsübungen, Phantasiereisen, Geh- und Bewegungsmeditation, Yoga-Meditation, Grundlagen der Achtsamkeitspraxis (Vipassana, „das buddhistische Original") und mehr. Durch die spezielle Kombination dieser Übungsformen können Sie bei regelmäßiger Praxis die natürlichen Regenerations- und Selbstheilungskräfte unterstützen, leichter ein- und anhaltender durchschlafen und sich schneller nach starker Beanspruchung erholen; Sie werden unempfindlicher gegen Stress und sind auf alltägliche und besondere Anforderungen besser vorbereitet. Allgemein finden Sie zu mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Lebensqualität.

41412 Wochenendveranstaltung, Detlef Ladage
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 20.09.2014, 11:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 27.09.2014, 11:00 - 17:00 Uhr, 14 UStd.
70,00 EUR, keine Ermäßigung

vhs Veranstaltungen sind und ersetzen keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen.

Ihre Teilnahme geschieht stets auf eigene Verantwortung. Daher empfehlen wir vor allem Menschen mit geschwächter körperlicher oder psychischer Konstitution die Teilnahme an Gesundheitskursen im Zweifelsfall nur nach ärztlicher Rücksprache.





Yin & Faszien Yoga Workshop

Yin & Faszien Yoga ist ein ruhiger und stiller Yoga Stil, der einen sehr heilsamen und lösenden Effekt hat. Durch das lange Verweilen in den Yin Yoga-Positionen wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe, die Faszien, nachhaltig gedehnt. Die Faszien sind ein im Yoga und der modernen Medizin bisher wenig beachtetes Körpergewebe. Faszien umhüllen Muskeln, Organe und Knochen. Sie haben Einfluss auf unsere Muskulatur, unsere Haltung, unsere Bewegungen und unser Schmerzempfinden. Sind die Faszien verklebt, leidet die Gelenkigkeit und Beweglichkeit, was das Risiko für Fehlhaltungen und Schmerzen erhöht. Daher ist es wichtig, sie geschmeidig und elastisch zu halten. Dafür verbinden wir in diesem Kurs fließende klassische Yin Yoga-Haltungen mit speziellen Techniken, die gezielt auf die Faszien wirken (z.B. mit Yoga-Blöcken, Pilates-Rollen, etc.). Dieser Yoga-Stil ist für alle geeignet – ob Anfänger/innen, Fortgeschrittene, ältere oder sportlich aktive Menschen – jede/r ist herzlich willkommen, sich selbst ein wenig Entspannung zu schenken. In diesem dreistündigen Seminar werden die theoretischen Grundlagen des Yin und Faszien Yogas besprochen, anschließend erfolgt eine intensive und lösende praktische Yoga-Einheit. Abgerundet wird der Vormittag mit einer meditativen Schlussentspannung.

41452 Wochenendveranstaltung, Janna Scharfenberg
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 25.10.2014, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.
25,00 EUR, keine Ermäßigung

Luna Yoga

Viele Frauen haben Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich, die oft auch mit Schmerzen im Beckenbereich einhergehen, denn diese beiden Körperzonen sind eng miteinander verbunden. Die Übungen des Luna Yoga wirken besonders auf die oben genannten Bereiche, können hier Spannungszustände lösen und harmonisierend wirken. Ziel des Kurses ist es, durch bewusste, intensive Wahrnehmung den Becken- und Schulterbereich zu entspannen und zu lockern. Achtsame Spürübungen fördern dabei das Gefühl für den eigenen Körper. Yoga ohne Kopfstand, Tiefenentspannung, Fantasiegeschichte, Lebendigkeit und Stille runden den Tag ab. Die Veranstaltung richtet sich an Frauen jeden Alters.

41512 Wochenendveranstaltung, Anne Bernau
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 13.12.2014, 10:30 - 16:00 Uhr, 7 UStd.
35,00 EUR, keine Ermäßigung

Yoga mit Klangschalen und Gong

An diesem Tag werden wir sanfte Körperübungen aus dem Yoga praktizieren. Energie-Übungen wirken stärkend und belebend, bewusste Wahrnehmung des Atems und Meditation gehören dazu. Körperwahrnehmung und Fantasiegeschichten vermitteln ein besseres Körperbewusstsein und laden zum Träumen ein. Die Töne und Schwingungen von Klangschale und Gong werden über die Ohren wahrgenommen. Das Aufstellen der Schalen auf verschiedene Körperbereiche unterstützt ihre Wirkung.

41522 Wochenendveranstaltung, Anne Bernau
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 25.10.2014, 10:30 - 16:00 Uhr, 7 UStd.
35,00 EUR, keine Ermäßigung



vhs-Überblick Personen, Orte ...
Arbeit und Beruf
Schulabschlüsse
Sprache und Sprechen
Gesundheit und Wellness
Kunst und Kreativität
Persönlichkeit
Gesellschaft, Politik und Kultur

Ein bewusster Tag

Zu sich finden – bei sich bleiben

An diesem Tag werden wir uns mit unmittelbar nachvollziehbaren Techniken und Übungen auf den Weg zu uns selbst begeben. Dabei werden wir erkennen, dass die Fähigkeit, zu uns zu finden und bei uns zu bleiben, in uns selbst liegt. Wir werden es uns gemütlich machen, uns entspannen, uns durch die Atmung erweitern, öffnen und befreien und uns unserer Körperhaltung und Blockaden bewusst werden. Mit sanfter Körper- und Atemarbeit werden wir die Blockaden lösen, durch Meditation unsere Selbstwahrnehmung erweitern und verfeinern. Unser Ziel ist die Fähigkeit, uns und die Dinge um uns herum von selbst geschehen zu lassen. Dabei lassen wir uns nicht durch Vorerfahrungen oder Vorurteile stören und ablenken, sondern bleiben als Beobachter und Betrachter von ihnen unberührt. In uns selbst ruhend, werden wir erkennen, was zu einem bewussten, präsenten Dasein gehört und was nicht. Damit wird schließlich unsere Fähigkeit erwachen, die Geschehnisse, ob innerlich oder äußerlich, in ihrem eigentlichen Wesen zu betrachten und zu erleben. Wir werden über unsere Schattenseiten sprechen und lernen, sie sichtbar zu machen und anzunehmen, als immerwährende, aber jetzt bewusste, handhabbare und somit integrierte Anteile unseres täglichen Lebens. Wir werden gemeinsam etwas Leckeres essen und dann spazieren gehen: meditativ, bewusst und dabei üben, leichtfüßig und losgelöst zu sein. Das wird sich positiv auf unser Gehen durch das Leben, durch unseren Körper und auch auf unsere Geisteshaltung auswirken. Vorkenntnisse und Erfahrungen sind nicht notwendig. Bitte bequeme Kleidung für die Übungen im Raum und wetterfeste Schuhe und Kleidung für den Spaziergang mitbringen.

41572 Wochenendveranstaltung, Erkan Batmaz
Witten, Hotel Haus Hohenstein
Sonntag, 09.11.2014, 11:00 - 17:00 Uhr, 7 UStd.
30,00 EUR, Zusatzgebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung

Online anmelden unter: www.vhs-wwh.de





Yoga – Meditation – Klangschalen

Ein Wochenende im Kloster

Nach einer arbeitsreichen Woche sehnen wir uns nach dem Wochenende, um abzuschalten, zu entspannen und neu aufzutanken. Entspannen und genießen Sie mit Yoga, Meditation und Klangschalen. Yoga hilft, zur Ruhe zu kommen, körperlich und geistig beweglicher zu werden und das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Durch Meditation kann es uns gelingen, im Hier und Jetzt zu sein. Wir erfahren die Stille, unterstützt von der Klosteratmosphäre. Mehr Gelassenheit kann sich einstellen. Klangschalen unterstützen auf diesem Weg. An diesem Wochenende wird eine gesunde und liebevoll zubereitete vegetarische Kost, zum Teil aus dem eigenen Klostergarten, angeboten.
Das Seminar beginnt am Freitag um 18:00 Uhr und endet am Sonntag mit dem gemeinsamen Mittagessen. Die Zimmer stehen ab 16:00 Uhr zur Verfügung. Duschen und WCs befinden sich in ausreichender Anzahl auf dem Flur. Die Kosten beinhalten Unterkunft im Einzelzimmer, Vollverpflegung (einschl. Kaffee und Kuchen) und Seminargebühr. Eigene Anreise.

www.dominikanerinnenchristinenhof.de

41532 Wochenendveranstaltung, Anne Bernau
Dominikanerinnen Christinenhof, Cappeln-Schwichteler
Freitag, 03.10.2014, 18:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 04.10.2014, 10:00 - 20:00 Uhr
Sonntag, 05.10.2014, 10:00 - 14:00 Uhr
187,00 EUR, keine Ermäßigung

Der neutrale Zustand

Meditation in Alltagssituationen

Das Ziel dieser Praxis besteht darin, aus der zerstreuten Unbewusstheit des Alltags zur gelösten Präsenz überzugehen, um schließlich in den Zustand der neutralen Schau von Geschehnissen zu gelangen. Dadurch erweitern wir unsere Handlungsmöglichkeiten, erlangen aber auch die Fähigkeit des bewussten Geschehenlassens. Mit unmittelbar erfahrbaren Selbstwahrnehmungs-Techniken praktizieren wir den neutralen Zustand und üben, ihn beizubehalten. Auf diese Weise wird unser Bewusstsein geschärft und wir erlangen stete Präsenz. Wir lernen, bewusst und gezielt zu handeln – auch in Lebenssituationen, in denen wir uns für gewöhnlich so verhalten, wie wir es eigentlich gar nicht wollen.
Wir werden ebenfalls über unsere Schattenseiten sprechen und lernen, sie sichtbar zu machen und anzunehmen: als immerwährende, aber jetzt bewusste, handhabbare und somit integrierte Anteile unseres täglichen Lebens. Weitere Inhalte sind öffnende und befreiende Atemtechniken sowie Körperstellungen zur Lösung von Blockaden. All das werden wir in achtsamer Sanftmut uns selbst gegenüber tun. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

41552 Kurs, Erkan Batmaz
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 19.09.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 UStd.
25,00 EUR, keine Ermäßigung

Achtsamkeit und Meditation für jeden Tag

Stress, Sorgen und ewig kreisende Gedanken machen uns innerlich unfrei und reizbar. Der achtsame Blick nach innen und außen hilft auf dem Weg vom unbewussten Reagieren zum bewussten Handeln. Eine belastende Situation bewusst wahrzunehmen, verändert sie bereits. Achtsamkeitsübungen und Meditation befähigen, gelassener zu handeln, statt ungeduldig zu reagieren und sind ein guter Weg, mehr Ruhe in das Leben zu bringen. In diesem Kurs werden Achtsamkeitsübungen und zwei grundlegende Meditationstechniken aus der östlichen Tradition vermittelt.

41562 Kurs, Karin Blümke
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 27.10.2014, 19:30 - 20:30 Uhr, 6 Termine, 10 UStd.
50,00 EUR, keine Ermäßigung

MBSR-Achtsamkeitstraining

In diesem Kurs lernen Sie die Bewältigung von Stress durch Achtsamkeit. Das Trainingsprogramm - auch unter Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) bekannt - ist vor mehr als drei Jahrzehnten von Professor Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt worden. Seine Wirksamkeit ist weltweit anerkannt. Mit Achtsamkeit ist das wache und entspannte Wahrnehmen des momentanen Geschehens gemeint. Wenn Sie üben, für die unmittelbare Erfahrung offen zu sein, dann stellt sich mit der Zeit ein wohltuender Abstand zum Alltag und seinen vielen Belastungssituationen ein. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Formen der Meditation: Körpermeditation, Bewegungsmeditation (einfache Yogaübungen), Sitzmeditation. Die regelmäßige Praxis dieser leicht erlernbaren Meditationen bewirkt innere Ruhe, selbst in schwierigen Lebenslagen oder bei körperlichen oder seelischen Schmerzen. Der Spielraum für bewusste Entscheidungen wird größer, der Eindruck des Getriebenseins verringert sich. Der Kurs umfasst acht Einheiten, einen gemeinsam erlebten Achtsamkeitstag, umfangreiches Informationsmaterial und Übungs-CDs. Die Teilnahme an einem Info-Abend vor Kursbeginn ist verpflichtend. Vier bis sechs Wochen nach dem Kurs besteht die Möglichkeit der Nachbesprechung, ob und wie die Inhalte des Kurses in den Alltag übertragen werden konnten. Ratenzahlung ist möglich.

41612 Kurs, Iris Hobler
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 18.09.2014, 18:00 - 20:30 Uhr, 9 Termine, 35 UStd.
280,00 EUR, keine Ermäßigung

Infoabend: MBSR-Achtsamkeitstraining

An diesem Abend können Sie sich über das Kurskonzept und Inhalte des MBSR-Kurses informieren. Die Teilnahme ist Voraussetzung für die Kursanmeldung.

41602 Kurs, Iris Hobler
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 11.09.2014, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 UStd.



Online anmelden unter: www.vhs-wwh.de

MBSR Aufbaukurs

Der MBSR-Aufbaukurs wendet sich an Menschen, die den offiziellen 8-Wochen-Kurs nach Professor Jon Kabat-Zinn gemacht haben und in einer Gruppe Gleichgesinnter weiter üben möchten. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, die Achtsamkeit weiter in Ihrem Leben zu verankern. Wir meditieren gemeinsam und unter Anleitung, vertiefen bekannte Meditationen und lernen neue. Wir tauschen uns aus über die Erfahrungen, die wir in unserem Leben mit Achtsamkeit machen. Wenn Sie sich für diese Gruppe interessieren, aber den achtwöchigen MBSR-Kurs nicht gemacht haben, so bitten wir Sie um telefonische Rücksprache: 02302 5818610.

41622 Kurs, Iris Hobler
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 02.10.2014, 18:30 - 20:30 Uhr, 4 Termine, 11 UStd.
85,00 EUR, keine Ermäßigung

Stressbewältigung im Alltag

Das Programm „Stressbewältigung im Alltag“ ist eine wissenschaftlich belegte Methode zur Prävention und Therapie stressbedingter mentaler und körperlicher Belastungen. Die Kursinhalte basieren auf dem Stressimpfungstraining von Donald Meichenbaum und wurden um die Module Zeitmanagement, Genusstraining und Kommunikationstraining ergänzt. Sie lernen, den entstandenen Stress richtig abzubauen und die negativen Folgen von Stress zu bewältigen. Im Vordergrund stehen dabei praktische, einfach anzuwendende Methoden (z.B. Gedankenstopptechnik, Entkatastrophisieren, kognitive Umstrukturierung, Problemlösetraining). Das Ziel besteht darin, zu lernen, den Stresssituationen des Alltags aktiv zu begegnen, die persönlichen Ressourcen zu stärken und mit anhaltender Motivation belastenden Sorgen, Problemen und Gedanken dauerhaft entgegenzutreten.

41632 Kurs, Sylvia Sufeida
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 20.10.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
80,00 EUR, keine Ermäßigung

Taijiquan Schwertform nach Fu Zhong Wen
Teil 2

Die Schwertkunst gehört zu den klassischen Übungen des Taijiquan. Sie dient der Selbstverteidigung, Gesundheit und ist Meditation in Bewegung. Das Üben mit dem Schwert gilt auch als eigener Weg, der die Kenntnis der anderen Übungen des Taijiquan nicht voraussetzt. Bitte ein leichtes Übungsschwert mitbringen. Nach vorheriger Absprache kann auch ein Schwert entliehen werden.

41932 Wochenendveranstaltung, Tathata Kobayashi
Witten, Pestalozzischule
Samstag, 25.10.2014, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 26.10.2014, 09:00 - 13:30 Uhr, 14 UStd.
130,00 EUR, keine Ermäßigung



Krav Maga
Realistische Selbstverteidigung für den Ernstfall

Krav Maga (hebr. Kontaktkampf) ist eine hoch effektive und realitätsnahe Art der Selbstverteidigung, die in kürzester Zeit unabhängig von Alter, Geschlecht oder Körperkraft erlernt werden kann. Es ist weder Kampfsport noch Kampfkunst, sondern zweckorientierte Selbstverteidigung, ideal geeignet für vielbeschäftigte, sicherheitsbewusste Menschen. Da es auf natürlichen Reflexen („Kampf-oder-Flucht"-Reaktion) beruht, ist es auch unter dem extremen psychischen Druck einer Gewalt- oder Überraschungssituation anwendbar. Aufgrund der außergewöhnlichen Trainingsmethoden verschafft Krav Maga zusätzlich ein intensives Fitnessprogramm. Auch wer bereits eine Kampfsportart betreibt und über den Tellerrand hinausschauen möchte, findet hier eine ideale Ergänzung. Bitte in bequemer Sportbekleidung und Sportschuhen zum Training erscheinen.

42032 Kurs, Lukas Daniel Schneider
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Krav Maga
Workshop zum Kennenlernen

42022 Wochenendveranstaltung, Lukas Daniel Schneider
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 25.10.2014, 10:00 - 15:00 Uhr, 6 UStd.
30,00 EUR, keine Ermäßigung



Krav Maga für Fortgeschrittene

Realistische Selbstverteidigung für den Ernstfall

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit mindestens einjähriger Erfahrung im Krav Maga, aber auch an Kampfsporttrainer und Kampfsportler, die bereits regelmäßig in einer anderen Disziplin mit dem Schwerpunkt auf Treten und Schlagen trainieren. Vorhandene Grundkenntnisse werden gefestigt und mit weitergehenden Bedrohungs- und Angriffsszenarien realitätsnah vertieft. Dabei werden die Techniken und Taktiken in unterschiedliche Trainingsszenarien eingebaut, was sich insbesondere für die Überwindung physischer und psychischer Blockaden in Stresssituationen als nützlich erwiesen hat. Unterstützend werden zusätzliche Lösungen aus dem KAPAP, dem Panantukan und dem Social Defense angewendet. Am Ende des Seminars steht ein Pool verschiedenster Verteidigungsvarianten zur Verfügung. Das Training findet in bequemer Sportbekleidung mit Hallenschuhen statt, je nach Wetterlage auch draußen. Entsprechende zusätzliche Bekleidung ist daher angeraten.

42042 Kurs, Sebastian Bröckelmann
Witten, Pestalozzischule
mittwochs, 10.09.2014, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
84,00 EUR, keine Ermäßigung

Social Defense for Kids (6 – 12 Jahre)

In diesem Kurs lernen Kinder einfache Techniken und Taktiken kennen, um sich selbst schützen zu können. Sei es Mobbing in der Schule oder auch die aktive Gewaltanwendung durch Gleichaltrige - in schwierigen Situationen soll sich Ihr Kind nicht mehr hilflos ausgeliefert fühlen. Wir beschäftigen uns mit Fragen wie: Wer kann mir helfen? Wo kann ich hin? Kann ich mir selber helfen? Die Kinder lernen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und durch Veränderung von Körpersprache, Gestik und Mimik Gewalt zu vermeiden. Das Programm Social Defense fördert bei jungen Menschen: emotionale Intelligenz, Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, soziale Interaktion und nicht zu vergessen, Strategien gegen die Angst.

42052 Kurs, Christoph Grünewald
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 15.09.2014, 16:30 - 18:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
64,00 EUR, keine Ermäßigung

Selbstverteidigung mit Common Objects
Home Defense

In diesem Workshop werden die Grundlagen einer schnellen und zweckdienlichen Selbstverteidigung unter Zuhilfenahme von jederzeit verfügbaren Alltagsgegenständen vermittelt. Zum Inhalt gehören zudem das richtige Verhalten in Notwehrsituationen, die richtige Auswahl des Verteidigungsobjekts wie auch der richtige Umgang mit den Common Objects. Schwerpunkt der Veranstaltung bilden die so genannten Palm Sticks. Dies können alle schlanken und stabilen Gegenstände sein: Stifte, Make up Utensilien, zusammengerollte Zeitungen, kleine Flaschen, Stöckchen oder Steine und vieles mehr. Das Seminar richtet sich auf einfache und verständliche Weise an alle Altersgruppen. Vorkenntnisse aus anderen Kampfkünsten oder -systemen werden nicht vorausgesetzt. Erfahrenen Kampfsportlern bietet das Seminar die Möglichkeit, ihr Wissen in diesem Spezialbereich zu vertiefen oder sich zur Ergänzung der eigenen Kampfkunst anzueignen.

42062 Wochenendveranstaltung, Lukas Daniel Schneider
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 26.10.2014, 10:00 - 15:00 Uhr, 6 UStd.
30,00 EUR, keine Ermäßigung



Pilates

Pilates ist eine sehr effektive und intensive Körpertrainingsmethode, die zu einem besseren Körperbewusstsein und zu einer aufrechteren, gesünderen Haltung führt. Durch die Kombination von funktionellen Dehn- und Kräftigungsübungen in Verbindung mit der speziellen Pilates-Atemtechnik werden die Muskeln, Gelenke und das Bindegewebe gekräftigt und funktionell geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewichtssinn gestärkt und Körper und Geist vereint. Ziel ist es, ein starkes und stabiles Körperzentrum aufzubauen. Daher wird nicht nur die oberflächliche, sondern vor allem die tiefe wirbelsäulennahe Muskulatur beansprucht - ein wirklich anspruchsvolles, aber zugleich sanftes, ganzheitliches Training, geeignet für alle, die eine bessere Haltung, mehr Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Ausgeglichenheit erreichen möchten.

42112 Kurs, Christiane Mondry
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

42122 Kurs, Claudia Tieker
Witten, Pestalozzischule
donnerstags, 11.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Pilates mit Kleingeräten

Pilates ist ein Workout, das Körper und Geist einbezieht. Der Schwerpunkt liegt auf der effektiven Verbesserung der Körperhaltung. Ihr Körper wird geformt, gestrafft und ins Gleichgewicht gebracht. Die Bewegungsabläufe sind kontrolliert, fließend und bedürfen weniger Wiederholungen. Durch die kontrollierte Atmung werden Körper und Seele entspannt, der körperliche-Kraftaufwand wird erleichtert. Die Stunde wird mit verschiedenen Entspannungsmethoden abgeschlossen. In diesem Kurs werden verschiedene Kleingeräte in das Training einbezogen (Theraband, Pilates Circle, Rubberband). Er richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen und an Wiedereinsteiger/innen.

42132 Kurs, Claudia Tieker
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, keine Ermäßigung

Moveo – Gymnastik mit Musik

Moveo ist ein Bewegungsprogramm zur Verbesserung der Haltung und Entlastung der Wirbelsäule, das gezielte Mobilisations- und Stretchübungen sowie eine Kräftigung der gesamten Muskulatur mit Handgeräten umfasst. Es erwartet Sie eine gelungene Mischung aus funktioneller und tänzerischer Gymnastik.

42162 Kurs, Christopher Hustert
Witten, Pestalozzischule
montags, 08.09.2014, 17:45 - 19:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Fitness für Frauen

Das Angebot richtet sich an Frauen aller Altersklassen, die, begleitet von flotter Musik, Spaß an der Bewegung haben wollen. Zuerst regen wir durch einen Aerobic-Teil das Herz-Kreislauf-System an, dann folgen gezielte wirbelsäulenschonende Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken.

42172 Kurs, Ute Winterhager
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 09:15 - 10:45 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

42182 Kurs, Ute Winterhager
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 10:15 - 11:15 Uhr, 12 Termine, 16 UStd.
40,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Gymnastik für Frauen

Ein Wohlgefühl durch Bewegung und Entspannung: Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur und Mobilisierung der Wirbelsäule sowie Übungen zur Gelenkbeweglichkeit stehen im Vordergrund der Kursstunden. Die Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur wird gestärkt. Verspannungen werden dadurch gelindert. Stretching und Entspannung runden das Programm ab, so dass Sie gestärkt in den Alltag zurückkehren können.

42192 Kurs, Lili Schmidt
Witten, Kämpenschule
montags, 08.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Gymnastik und Entspannung für Frauen

Dieser Kurs bietet Frauen einen Ausgleich zu den täglichen Belastungen und bringt den Körper in Schwung und in Form. Eine Entspannungsphase rundet das Programm ab.

42202 Kurs, Gabriele Pfitzner
Herdecke, Grundschule Schraberg
donnerstags, 11.09.2014, 16:00 - 17:00 Uhr, 12 Termine, 16 UStd.
40,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Fitness, Kräftigungsgymnastik und Stretching

Durch allgemeine Fitness- und Kräftigungsgymnastik soll eine Steigerung von Ausdauer, Kraft und Muskelbildung unter besonderer Berücksichtigung der Problemzonen erreicht werden. Das Stretching dient dazu, die beanspruchten Muskelpartien zu lockern und so eine bessere Flexibilität zu erlangen. Das Ganze findet in entspannter Atmosphäre statt.

42212 Kurs, Beatrix Krahn
Witten, Gerichtsschule
dienstags, 09.09.2014, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

XXL-Fitness

Ein wirbelsäulenfreundliches und gelenkschonendes Bewegungsprogramm für alle Altersgruppen, speziell für Menschen mit Übergewicht. Es baut das Herz-Kreislauf-System auf und gleichzeitig Fettpolster ab. Durch gezielt aufeinander abgestimmte Übungseinheiten mit Pulskontrolle werden Überbelastungen, vor allem bei weniger belastbaren Menschen, vermieden. Phasen der Entspannung bauen Stress ab und Wohlbefinden auf. Bitte ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

42222 Kurs, Ulrike Weber
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 10:30 - 12:00 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.
66,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



Wirbelsäulengymnastik – Trendy Version

Langweilige Wirbelsäulengymnastik war gestern. Hier wird zu peppiger Musik absolut rückengerecht und gelenkschonend gearbeitet. Der Körper wird gefordert, Muskeln bauen sich auf. Auf individuelle Probleme kann eingegangen werden. Bitte ein Handtuch mitbringen.

42302 Kurs, Julia Sachs
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Rücken Fit

Dieses gut aufeinander abgestimmte Übungsprogramm schafft einen Ausgleich zum hektischen Alltag und langem Sitzen und Stehen. Es gleicht Fehl- und Überbelastungen aus. Durch den Aufbau eines Muskelkorsetts wird die Wirbelsäule unterstützt und damit das Wohlbefinden entscheidend verbessert. Eine Entspannungseinheit rundet die Übungen ab. Ideal als Ausgleichsgymnastik für „Vielsitzer“, „Vielsteher“, für alle mit einseitiger körperlicher Belastung und andere „Rückenbetroffene“. Bitte ein Handtuch mitbringen.

42312 Kurs, Ulrike Weber
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
montags, 08.09.2014, 18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Rücken Fit – kompakt

Dieser Kompaktkurs ist zugeschnitten auf alle diejenigen, die nur wenig Zeit haben oder investieren möchten, sich aber einen Fundus an Übungen aneignen möchten, um Rückenschmerzen vorbeugen und Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich zu lindern. Die Übungen sind mühelos im Alltag umzusetzen, ihre Wirkung ist jedoch enorm.

423121 Kurs, Ulrike Weber
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 18:00 - 19:45 Uhr, 5 Termine, 12 UStd.
48,00 EUR, keine Ermäßigung

Rücken Spezial

Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer, die ein intensives, erweitertes Rückentraining suchen. Auch Paare, die einen Ausgleich zum anstrengenden Alltag suchen, sind herzlich willkommen. Dieses Ganzkörper-Training kombiniert Kraft-, Koordinations-, Ausdauer- und Balanceübungen. Durch das bewusste Training und den Einsatz der richtigen Atemtechnik erlangen Sie ein spürbar verbessertes Körpergefühl und eine positive Körperhaltung. Ein abwechslungsreiches und forderndes Programm, nicht nur für den Rücken, erwartet Sie. Zum Ausklang gibt es sanfte Stretch- und Entspannungseinheiten. Bitte bringen Sie sich ausreichend Wasser und ein Handtuch mit.

42322 Kurs, Christopher Hustert
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik

In diesem Kurs geht es um Kräftigung, Dehnung und Entspannung für den ganzen Körper. Im Mittelpunkt stehen gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, um Wirbelsäulenbeschwerden entgegenzuwirken.

42332 Kurs, Gabriele Pfitzner
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

42342 Kurs, Gabriele Pfitzner
Wetter, Turnhalle Am See
freitags, 12.09.2014, 08:30 - 10:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

!

Zahlreiche Gesundheitsangebote unserer vhs können von den Krankenkassen bezuschusst werden, sofern sie den bundesweit gültigen Qualitätsanforderungen entsprechen. Bitte setzen Sie sich mit uns und mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Rückenstärkende Kräftigungsgymnastik
für ältere Menschen

Mit Spaß an der Bewegung wollen wir unseren Körper in Form bringen und halten. Nach einer mit Musik unterstützten Aufwärmphase werden wir mit verschiedenen Handgeräten unsere Muskulatur gezielt kräftigen. Eine abwechslungsreiche Ausdauerschulung zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und eine Entspannungsphase runden das Programm ab.

42352 Kurs, Monika Ricksgers
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 08:30 - 10:00 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.
55,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Online anmelden unter: www.vhs-wwh.de



Fit im Alter
Wirbelsäulenschonende Gymnastik

Gezielte Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur, Ausdauerschulung und Koordinationstraining wechseln mit Entspannungsübungen.

42362 Kurs, Annette Wagner
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 15.09.2014, 08:30 - 10:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR

42372 Kurs, Annette Wagner
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 15.09.2014, 10:00 - 11:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR

42382 Kurs, Annette Wagner
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 15.09.2014, 11:30 - 13:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR

42392 Kurs, Sabine Waschik
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 08:30 - 10:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR

Das Bodyshape Programm

Fatburning, Stretching, Muskelstraffung

Es erwartet Sie ein schweißtreibendes Intervalltraining zur Fettverbrennung und Körperstraffung. Ausdauertraining ohne Choreografien und Kräftigungsübungen für die Problemzonen wechseln sich ab. Dabei kommen Geräte wie Steps, Hanteln, Tubes und vieles mehr zum Einsatz. Nach dem Bauchtraining folgt zum Ausklang des Bodyshape Programms ein Stretching- und Entspannungsteil.

42432 Kurs, Veronika Katz
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Step-Aerobic und Body-Styling

Nach der Aufwärmphase folgt ein Ausdauertraining auf dem Step mit leichten Kombinationen. Anschließend werden die Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po gezielt trainiert.

42442 Kurs, Julia Sachs
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

42452 Kurs, Julia Sachs
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

vhs Veranstaltungen sind und ersetzen keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen.

Ihre Teilnahme geschieht stets auf eigene Verantwortung. Daher empfehlen wir vor allem Menschen mit geschwächter körperlicher oder psychischer Konstitution die Teilnahme an Gesundheitskursen im Zweifelsfall nur nach ärztlicher Rücksprache.

Fatburner – Aerobic zur Fettverbrennung

In diesem Kurs steht die Fettverbrennung im Vordergrund. Um den Fettstoffwechsel zu aktivieren, werden wir Aerobic im Low-Impact-Bereich über einen längeren Zeitraum trainieren. Damit Spaß und Ausdauer lange genug erhalten bleiben, stellen wir in jeder Stunde verschiedene Schritte aus dem Aerobic zu einer kleinen Choreographie zusammen. Moderne Musik und ein abschließendes Dehnungs- und Entspannungsprogramm lassen den Alltagsstress vergessen. Bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

42462 Kurs, Heike Conrad
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Move & Relax
Power-Mix und Entspannung

Festlegen ist langweilig! Jede Woche ein anderer Aerobic-Stil - das ist die Devise. So können Sie die unterschiedlichen Arten eines intensiven Herz-Kreislauf-Trainings kennenlernen. Danach folgt ein Powerprogramm für die Problemzonen, ideal für die Fettverbrennung. Das Abschluss-Highlight bildet eine wunderbar wohltuende Entspannungseinheit. Auch hier werden Sie unterschiedliche Methoden kennenlernen. Bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

42472 Kurs, Michaela Otter
Herdecke, Robert-Bonnermann-Schule
donnerstags, 11.09.2014, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
24 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



Ihre Meinung ist uns wichtig

Daher freuen wir uns über Ihre Anregungen und **Verbesserungsvorschläge** bezüglich unseres Angebots. Sie können uns jederzeit persönlich, telefonisch oder schriftlich Ihre Meinung mitteilen.

Power-Mix
Tae Box – Step – Aerobic – BOP

Hier wird gepowert! Kräftigung und Ausdauer stehen im Mittelpunkt. Grundlage sind Elemente aus dem Tae-Box-Stil sowie Step-Aerobic, Aerobic, BOP und Sumba. Damit bietet sich hier auch die ideale Möglichkeit, diese unterschiedlichen Richtungen kennenzulernen. Weitere Wünsche und Anregungen der Teilnehmenden werden gerne aufgenommen.

42482 Kurs, Julia Sachs
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Powertraining für die Problemzonen

Dieses Aerobic-Training im Low-Impact-Bereich (niedriger Pulsbereich) stärkt das Herz-Kreislauf-System, regt den Fettstoffwechsel an und verbessert die Ausdauer. Mit Spaß und bei fetziger Musik erarbeiten wir in jeder Stunde eine kleine Aerobic-Choreographie. Im Anschluss daran wird der gesamte Muskelapparat durch gezielte Übungen gestärkt, auch unter Einsatz von Hilfsgeräten wie z. B. Hanteln. Eine kurze Dehnungs- und Entspannungsphase rundet das Programm ab. Bitte etwas zu trinken und ein Handtuch mitbringen.

42492 Kurs, Corinna Kannacher
Witten, Gerichtsschule
dienstags, 09.09.2014, 18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR





Tae Bo – ETB®

Get fit – lose weight – have fun – be strong

ETB® ist das ultimative Training für alle, die endlich fit sein, Spaß haben und abnehmen wollen. Jeder kann mitmachen, egal ob groß, klein, dick, dünn, jung, alt, ob fit oder nicht. Es gibt keine störenden Choreografien, die Kampfsportelemente und die Musikgeschwindigkeit fördern die Schnellkraft und den Willen, an seine Grenzen zu gehen. Die Trainierenden bestimmen ihre Pausen selbst und damit auch ihr Trainingslevel. Durch das extreme Ausdauertraining wird zum einen das Herz-Kreislauf-System in relativ kurzer Zeit effektiv verbessert, zum anderen die Ausdauerleistungsfähigkeit spürbar erhöht und die Fettverbrennung angekurbelt. Dank der gezielten Technik und des Spannungstrainings werden Partien im Körper trainiert, die vorher noch nie so beansprucht wurden. Cellulitis und Fett ade!

42502 Kurs, Jeannine Flach, Katja Fischer
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine, 16 UStd.
48,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

ZUMBA® Fitness – Basic

Der Fitnesstrend aus den USA mit hohem Spaßfaktor: Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hip Hop lassen die Hüften schwingen. Man hat Spaß und realisiert gar nicht, dass man ein solides Workout macht. Zumba® bedeutet Kondition und Muskeln aufbauen sowie Fett verbrennen. Dies ist der Schlüssel zur Gewichtsreduzierung und Körperstraffung für eine gute Figur. Wichtig: Alle Übungen werden nach eigenem Tempo und eigener Kondition ausgeführt. Somit entsteht kein Muskelkater. Bitte Turnschuhe, ein Handtuch und Mineralwasser mitbringen.

42512 Kurs, Jana Becker
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 17:00 - 18:00 Uhr, 12 Termine, 16 UStd.
64,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

42522 Kurs, Jana Becker
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine, 16 UStd.
64,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

42532 Kurs, Jana Becker
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 17:00 - 18:00 Uhr, 12 Termine, 16 UStd.
64,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

42542 Kurs, Jana Becker
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine, 16 UStd.
64,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

42552 Kurs, Tanja Söllner
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 16:00 - 17:00 Uhr, 11 Termine, 15 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

vhs Veranstaltungen sind und ersetzen keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen.

Ihre Teilnahme geschieht stets auf eigene Verantwortung. Daher empfehlen wir vor allem Menschen mit geschwächter körperlicher oder psychischer Konstitution die Teilnahme an Gesundheitskursen im Zweifelsfall nur nach ärztlicher Rücksprache.

ZUMBA® Gold

Zumba® Gold ist perfekt zugeschnitten für Junggebliebene, für Fitness- oder Tanzeinsteiger/innen und für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Das Programm setzt auf einen langsamen Fitness-Aufbau, so dass es auch als Neustart nach Verletzungen geeignet ist. Schnelle und langsame Rhythmen werden kombiniert, um eine Balance zwischen Muskel- und Konditionsaufbau zu erreichen. Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv und Spaß ist garantiert.

42562 Kurs, Kim Mertens
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 17:00 - 18:00 Uhr, 12 Termine, 16 UStd.
64,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung



Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.

Aqua-Fitness

Freude an der Bewegung im Wasser und allgemeine Fitnessverbesserung sind Hauptziele. Entspannungs- und Dehnungsübungen gehören zu jeder Stunde dazu, ebenso Musik und unterschiedliche Hilfsmittel. Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

43012 Kurs, Michael Schröder
Herdecke, Hallenbad am Bleichstein
mittwochs, 22.10.2014, 17:30 - 18:15 Uhr, 9 Termine, 9 UStd.
27,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,50 EUR

43022 Kurs, Michael Schröder
Herdecke, Hallenbad am Bleichstein
mittwochs, 22.10.2014, 18:30 - 19:15 Uhr, 9 Termine, 9 UStd.
27,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,50 EUR

Wassergymnastik
Für Seniorinnen und Senioren

43062 Kurs, Ulrike Weber
Herdecke, Gemeinschaftskrankenhaus
dienstags, 09.09.2014, 17:30 - 18:15 Uhr, 12 Termine, 12 UStd.
36,00 EUR, Zusatzgebühr: 32,00 EUR

43072 Kurs, Ulrike Weber
Herdecke, Gemeinschaftskrankenhaus
dienstags, 09.09.2014, 18:15 - 19:00 Uhr, 12 Termine, 12 UStd.
36,00 EUR, Zusatzgebühr: 32,00 EUR,

Wassergymnastik am Vormittag
Schwimmübungen und Schwimmen

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Wassergymnastik, Atemübungen, Dehnübungen, Eigenmassage in Verbindung mit Schwimmübungen, Funktions- und Mobilitätsförderung des Stütz- und Bewegungsapparates unter spezieller Berücksichtigung der Wirbelsäule. Dies wird ergänzt durch ein individuelles Training zur Optimierung der Bewegungsabläufe während des Schwimmens. Damit ist der Kurs auch für ältere Menschen mit Behinderungen geeignet.

43082 Kurs, Fritz Alexander
Wetter, Ev. Stiftung Volmarstein
montags, 08.09.2014, 09:00 - 10:00 Uhr, 12 Termine, 16 UStd.
40,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



Sportbootführerschein – See

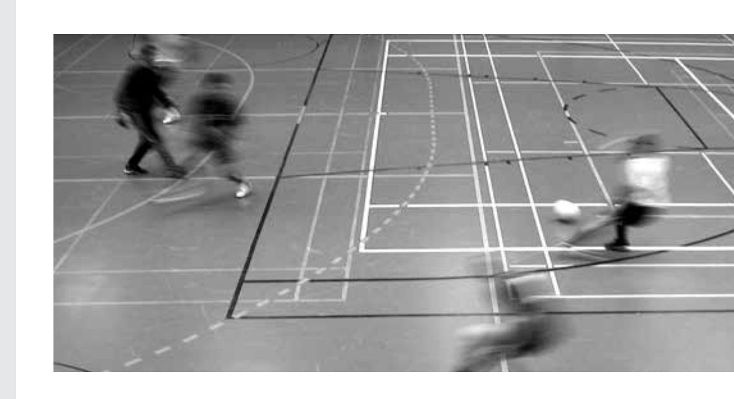
Der Sportbootführerschein See (SBF See) ist der amtliche Befähigungsnachweis für das Führen von Sportbooten unter Motor mit mehr als 3,68 kW (5 PS) auf den Seeschifffahrtsstraßen. Der Geltungsbereich der Seeschifffahrtsstraßen sind die Küstengewässer bis 3 sm von der Küste (Hoheitsgewässer BRD), der Nord-Ostsee-Kanal und alle Wasserflächen, die von Seeschiffen bis hin zu den Seehäfen befahren werden. Dieser Befähigungsnachweis wird international anerkannt. Der SBF See wird zum Führen und Chartern von Motor- und Segelyachten benötigt. Für alle weiteren Führerscheine (SKS, SSS, SHS) wird dieser Befähigungsnachweis vorausgesetzt. Die praktische Ausbildung, Lehrmaterial, ärztliche Untersuchung, Prüfungszulassung und -termin werden im Kurs organisiert.

43092 Kurs, Peter Trommel
Herdecke, Harkortgymnasium
donnerstags, 11.09.2014, 19:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
60,00 EUR

Einführung in den offensiven Hallenfußball

Ziel ist die Vertiefung von Grundtechniken des Hallenfußballs, besonders im Spielverlauf, bei gleichzeitiger Verbesserung der allgemeinen Ausdauerleistung.

43102 Kurs, Bernd Remberg
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 09.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR



Volleyball für Jung und Alt

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene, die Freude an der Bewegung haben und das Volleyballspiel erlernen oder ihr Können verbessern möchten. Im Vordergrund steht dabei der Spaß am Spiel und nicht die sportliche Höchstleistung. Aufwärm- und Dehnübungen sowie gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe finden entsprechende Berücksichtigung. Der Kurs vermittelt darüber hinaus Grundzüge moderner Spieltechnik und Spieltaktik und die wesentlichen Regeln des Volleyballspiels. Dabei wird auf das individuelle Können aller Teilnehmenden eingegangen.

43112 Kurs, Gerd Büsse
Herdecke, Gemeinschaftsgrundschule im Dorf
freitags, 12.09.2014, 18:15 - 19:45 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.
55,00 EUR



Salsa Suelta

Salsa Suelta wird solo und in Reihen getanzt. Auf spielerische Weise werden die feurigen Tänze Samba, Salsa/Mambo, Merengue, Lambada, Rumba und Cha-Cha-Cha erlernt. Salsa ist Spaß und pures Vergnügen! Vamos a bailar!

44022 Wochenendveranstaltung, Claudia Tieker
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 20.09.2014, 10:30 - 13:30 Uhr
Samstag, 27.09.2014, 10:30 - 13:30 Uhr, 8 UStd.
35,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

44032 Wochenendveranstaltung, Claudia Tieker
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 15.11.2014, 10:30 - 13:30 Uhr
Samstag, 22.11.2014, 10:30 - 13:30 Uhr, 8 UStd.
35,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Mitmachtänze

Egal, in welchem Alter: Tanzen macht Spaß, ist gesund und gesellig. Jede/r kann mitmachen, ohne einen Partner oder eine Partnerin mitbringen zu müssen. Zu Musik, die sofort in die Beine geht, wollen wir einfache internationale Kreistänze, Blocktänze und mehr miteinander ausprobieren. Ganz nebenbei trainieren wir unsere Ausdauer, Koordination, Konzentration und Merkfähigkeit. Dieser Kurs richtet sich besonders an Ungeübte, die ihre Freude am Tanzen (wieder-)entdecken möchten. Kleidung: bequeme Alltagskleidung.

44042 Kurs, Monika Ricksgers
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 16:00 - 17:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Mitmachtänze für Fortgeschrittene

44052 Kurs, Monika Ricksgers
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 09:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



Orientalischer Tanz
Bauchtanz für Frauen jeden Alters zum Kennenlernen

Zu unterschiedlichen Rhythmen und Melodien werden im Kurs die typischen Bauchtanzbewegungen aufgebaut und mit Schritten kombiniert. Daraus werden kurze Tanzfolgen entwickelt. Damit das richtige Gefühl für die schönen Hüftbewegungen entsteht, wird beim Üben ein Hüfttuch getragen, das mit Fransen, Pailletten, Münzen oder Ketten geschmückt ist.

44062 Kurs, Waltraud Breining
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

So tanzt Griechenland

Griechisch tanzen, das heißt Eintauchen in eine sehr alte Kultur: Versinken - in den Farben des Meeres; Spüren - das Wehen des Windes, die Kraft der Berge; Hören - das Lied der Zikaden; Schauen - die endlosen Blumenteppiche im Frühling; Riechen - das Salz des Meeres; Schmecken - die harzigen Weine. All das kann in Gedanken erlebt oder erinnert werden durch die große Vielfalt und die mitreißenden Rhythmen der griechischen Tänze.

44072 Kurs, Despina Samartzi-Vrettos
Witten, Pestalozzischule
donnerstags, 11.09.2014, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Tänze aus Israel
Einfache Tänze für Anfänger/innen

I = Immer viel Spaß beim Tanzen; S = schöne Musik, von modern bis orientalisch; R = rundherum im Kreis, oder mal im Block; A = auf den Spuren des alten und neuen Israels; E = erst ganz einfache Tänze, dann geht es schwieriger weiter; L = lass dich überraschen! Einfache Schritte und Schrittkombinationen werden zu Beginn eingeübt. So klappt das Mittanzen schnell und wie von selbst.

44082 Kurs, Sabine Schuklat
Witten, Pestalozzischule
dienstags, 09.09.2014, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
50,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Tänze aus Israel
Für Fortgeschrittene

44092 Kurs, Sabine Schuklat
Witten, Pestalozzischule
dienstags, 09.09.2014, 20:15 - 21:45 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
50,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Ihre Meinung ist uns wichtig
Daher freuen wir uns über Ihre Anregungen und **Verbesserungsvorschläge** bezüglich unseres Angebots. Sie können uns jederzeit persönlich, telefonisch oder schriftlich Ihre Meinung mitteilen.

Gewichtsreduktion durch Hypnose

Unter liebevoller professioneller Anleitung einer Psychologin und mit dynamischer Unterstützung der Gruppe ist es wesentlich leichter, aus seinen gewohnten Verhaltensmustern herauszukommen und sein angesammeltes „Hüftgold" wieder loszuwerden. Hypnose und Mentaltraining haben sich als äußerst wirksame Methoden für abnehmwillige Menschen erwiesen und können den Veränderungsprozess wirkungsvoll begleiten. Dabei ist die hier angewandte Hypnosetechnik nur eine Art besonderer Tiefenentspannung, in der das Unbewusste äußerst ansprechbar für positive Veränderungen ist. Seminarinhalte: Entspannungsübungen; das Übergewicht als Überlebensstrategie in Stresssituationen; Dickmachern souverän widerstehen; Negativmuster transformieren; das unterbewusste Körperbild in der Hypnose verändern und das neue optimal verankern. Ratenzahlung möglich.

45002 Kurs, Linda Föhrer
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 22.10.2014, 18:30 - 21:30 Uhr, 4 Termine, 16 UStd.
192,00 EUR, keine Ermäßigung

Infoabend: Gewichtsreduktion durch Hypnose

450021 Einzelveranstaltung, Linda Föhrer
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 15.10.2014, 18:30 – 21:30 Uhr



Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.

body:coach
Ernährungskurs zur Gewichtsabnahme

Wir bieten Ihnen ein auf Sie und Ihre Lebenssituation zugeschnittenes Ernährungsprogramm. Individuell abgestimmt auf Ihre Ziele und Wünsche plant Ihr persönlicher Coach mit Ihnen den Weg zum Erfolg und begleitet Sie kontinuierlich dabei. Mit individueller Betreuung und einem genau angepassten Ernährungsprogramm können Sie Ihre Ziele erreichen und Ihre neue Lebensweise fest in Ihrem Alltag verankern. Der Kurs umfasst zehn Schulungstermine im wöchentlichen Rhythmus. An jedem Kurstermin lernen Sie alles Wichtige über richtige und gesunde Ernährung. Diese Ernährungsberatung beinhaltet: Analyse bestehender Ernährungsgewohnheiten, Einkaufsverhalten, Ernährungsfehler; richtige Speisenzubereitung, Bedeutung von Fetten, Eiweißen und Kohlehydraten; Beratungsgespräche inkl. Rezeptmappe; persönliche Ernährungspläne zur dauerhaften Ernährungsumstellung; regelmäßige Gewichtskontrollen und Körperfettanalysen. Ihr Coach ist neben den Präsenzzeiten jederzeit für Sie per E-Mail erreichbar. Die Kursleiterin ist Personal Trainerin und Ernährungsberaterin. Ratenzahlung möglich.

450122 Kurs, Sonja Niediek
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 14.10.2014, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
145,00 EUR, keine Ermäßigung

Infoabend: body:coach
Ernährungskurs zur Gewichtsabnahme

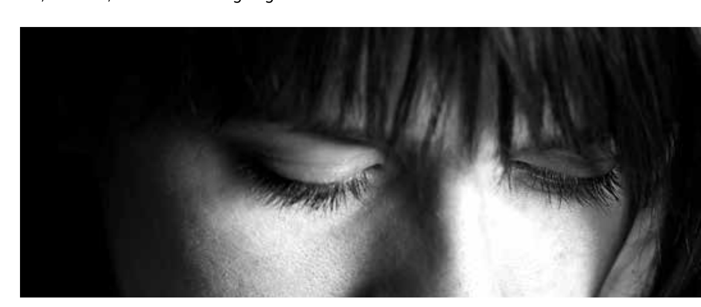
450121 Kurs, Sonja Niediek
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 07.10.2014, 19:00 - 20:30 Uhr



Abnehmen mit Schüssler Salzen

Auf natürlichem Wege lösen die Mineralsalze von Dr. Schüssler Stoffwechselblockaden. Sie sind aber auch wirksame Helfer gegen Übergewicht, indem sie den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen, Schlacken aus dem Körper transportieren und den Fett- und Eiweißstoffwechsel ankurbeln. Sie erfahren, welche von den 27 Dr. Schüssler-Salzen Ihnen beim Abnehmen helfen und wie man sie optimal einsetzt. Auch das Gewicht zu halten, wird Ihnen nach diesem Seminar eher gelingen.

45012 Kurs, Margret Hardies
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 25.09.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 UStd.
15,00 EUR, keine Ermäßigung



Schlaf gut!

Dieses Seminar richtet an alle, die sich mit dem Thema „Schlafstörungen“ konstruktiv auseinandersetzen möchten. Viele Menschen können abends nicht einschlafen. Sie befürchten, nicht einschlafen zu können, schon bevor sie ins Bett gehen oder sie wachen nachts auf und können nicht mehr weiterschlafen. Kommt der Schlaf dann doch noch in den frühen Morgenstunden, klingelt bald schon der Wecker und sie müssen wie gerädert aufstehen. Sofern dem keine Krankheiten zugrunde liegen, ist oft Stress der Hintergrund solcher Schlafstörungen. In diesem Seminar versuchen wir, dem Stress auf die Spur zu kommen und ihn zu reduzieren. Praktisches Handwerkszeug wie Entspannungsübungen, Beschäftigung mit Einschlafritualen und auch mit dem Gedankenkarussell soll dabei helfen, künftig besser zu schlafen und morgens fit aufzustehen.

45022 Wochenendveranstaltung, Isolde Müller
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 25.10.2014, 09:30 - 15:00 Uhr, 7 UStd.
35,00 EUR, keine Ermäßigung

Alles eine Frage der Haltung
Stress und Rückenschmerzen

In dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns mit den Folgen von Stress für unser geistiges und körperliches Wohlbefinden. Besonders der Rücken trägt die Last des Alltags. Dies äußert sich nicht nur in Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, oft ist auch der untere Rücken betroffen. Viele Menschen werden geplagt von Ischiasbeschwerden und / oder Bandscheibenvorfällen. Das schmerzt und drückt auf die Stimmung. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit einfachen Übungen Ihre körperliche Haltung und Ihren Gemütszustand verbessern können. Ihre Widerstandskräfte werden gestärkt und es fällt dem Gefühlszentrum leichter, mit Stress und Rückenschmerzen umzugehen. Alle Übungen sind leicht auszuführen und nachweislich wirksam.

45032 Kurs, Nicole Schmied
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 26.11.2014, 19:15 - 20:45 Uhr, 2 UStd.
10,00 EUR, keine Ermäßigung

CranioSacrale
Selbsthilfe zur Entspannung von Nacken, Kiefer und Augen

Einseitige Beanspruchung, „eingefleischte" Körperhaltungen, verbunden mit nervlichem Stress, zeigen sich im Körper häufig als Ermüdungs-, Spannungs-, und Schmerzzustände im Nacken-, Kiefer- und Augenbereich. Der Zugang über das craniosacrale System unseres Körpers, das im Becken, in der Wirbelsäule und im Kopf unser zentrales Nervensystem beherbergt, ermöglicht hier von innen heraus einen positiven Ausgleich. Bereits mit kleinen, sanften Impulsen durch die eigenen Hände kann der Körper auf dem Weg zu (innerer) Beweglichkeit und Entspannung unterstützt werden. Der Tageskurs bietet erste Einblicke in den craniosacralen Ansatz und vermittelt einige einfache, aber wirksame Griffe zur Selbsthilfe. Zum Kurs bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und eine Knie-Nackenrolle mitbringen.

45042 Wochenendveranstaltung, Kirsten Nieragden
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 23.11.2014, 10:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 23.11.2014, 10:00 - 16:00 Uhr, 7 UStd.
35,00 EUR, keine Ermäßigung



vhs-Überblick Personen, Orte ...
Arbeit und Beruf
Schulabschlüsse
Sprache und Sprechen
Gesundheit und Wellness
Kunst und Kreativität
Persönlichkeit
Gesellschaft, Politik und Kultur

Sanfte und bewährte Heil- und Behandlungsmethoden

Für die häufigsten Beschwerden werden sanfte und bewährte Heil- und Behandlungsmethoden vorgestellt, die wenig kosten. Eine Auswahl der Themen: Bauchschmerzen, Augenschmerzen, Venenentzündung, Tropfnase, Übelkeit, Sodbrennen, Reisekrankheit, Nagelbettentzündung, Verstopfung, Kopfschmerzen, Husten, Halsschmerzen u.v.m..

45052 Kurs, Margret Hardies
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 20.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 UStd.
15,00 EUR, keine Ermäßigung

Usui Reiki – 1. Grad (Shoden)

Reiki ist ein Weg zu Heilung und Gesundheit. Anfang des 20. Jahrhunderts von Dr. Mikao Usui begründet, fand Reiki den Weg aus Japan über die USA nach Europa. Die Berliner Charité z.B. wendet Reiki als ergänzende Heilmethode zur Schulmedizin an, hauptsächlich innerhalb der Schmerztherapie und der Entzugsbehandlung. Der erste Grad ermöglicht den Einstieg und vermittelt neben einem theoretischen Verständnis von Funktionsweise und Geschichte die praktische Anwendung mittels Auflegen der Hände am eigenen oder einem fremden Körper. Bestandteil des Ersten Reiki-Grades ist Basiswissen wie Lebensregeln, Geschichte und Inhalte des Reiki, Grundhaltungen bei Ganzkörperbehandlungen mit bestimmten Handpositionen. Die zeremonielle Einweihung am Ende des Kurses findet nach Absprache einzeln statt. Eine Urkunde bestätigt die erfolgreiche Teilnahme. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

45062 Wochenendveranstaltung, Petra Liermann
Witten, vhs Seminarzentrum
samstags, 20.09.2014, 10:00 - 14:00 Uhr, 2 Termine, 8 UStd.
85,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Usui Reiki – 2. Grad (Okuden)

45072 Wochenendveranstaltung, Petra Liermann
Witten, vhs Seminarzentrum
samstags, 22.11.2014, 10:00 - 14:00 Uhr, 4 Termine, 16 UStd.
170,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Shiatsu – die japanische Fingerdrucktherapie

Shiatsu betrachtet den Menschen als Ganzes und nicht als eine Ansammlung von Organen. Der Mensch fühlt mit all seinen Sinnen und spürt die heilsame Wirkung des Shiatsu sowohl auf der körperlichen als auch auf der Gefühlsebene. Wir werden an diesen Abenden mit unseren Händen ertasten und fühlen, wo sich Blockaden im Körper befinden, sie sanft auflösen und dadurch einen Selbstheilungsprozess des Körpers und der Seele aktivieren. Die achtsame und feinfühlige Berührung des Körpers setzt Energien frei, die sowohl der Behandelte, als auch der Behandler deutlich spüren. Dies führt dazu, dass man loslässt, was einen beeinträchtigt.

45082 Kurs, Margret Hardies
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 23.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Donnerstag, 30.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 8 UStd.
30,00 EUR, keine Ermäßigung

Ihre Meinung ist uns wichtig

Daher freuen wir uns über Ihre Anregungen und **Verbesserungsvorschläge** bezüglich unseres Angebots. Sie können uns jederzeit persönlich, telefonisch oder schriftlich Ihre Meinung mitteilen.

Die wunderbare Welt der ätherischen Öle

Dieser Kurs entführt Sie ins Reich der Pflanzendüfte. Sie werden den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle begegnen, die zur positiven Unterstützung bei unterschiedlichen Beschwerden einsetzbar sind. Nach einer allgemeinen Einführung können Sie verschiedene ätherische Öle kennenlernen und „erduften". Wir werden an diesem Tag ein gut wirkendes Schmerzöl und ein Erkältungs-Meersalzbad herstellen, das Sie mit nach Hause nehmen. Bitte zwei leere, nicht zu große Marmeladengläser oder Braungläser aus der Apotheke mitbringen.

45102 Wochenendveranstaltung, Birgit von Arnim
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 08.11.2014, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.
20,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung

Naturkosmetik mit ätherischen Ölen

Nach einer kurzen Einführung über ätherische Öle und die Herstellung von Cremes und Salben werden wir uns an diesem Tag intensiv mit der Zubereitung verschiedener Naturkosmetika beschäftigen. Wir werden ein anregendes, frisches Körper-Cellulite-Öl zur Entschlackung herstellen und eine Kosmetik-Basiscreme produzieren, die wir mit unterschiedlichen ätherischen Ölen und Hydrolaten individuell gestalten können. Außerdem kreieren wir eine Lippenpflegecreme mit reichhaltiger Sheabutter und Mandelöl sowie eine schützende, pflegende Aprikosen-Honig-Handcreme zur Beruhigung gereizter Haut. Keine Ermäßigung.

21332 Wochenendveranstaltung, Birgit von Arnim
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 15.11.2014, 11:00 - 14:00 Uhr, 4 UStd.
20,00 EUR, Zusatzgebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung





Kochen und Ernährung

Ernährung ist der Balanceakt zwischen lebensnotwendiger Zufuhr an Nährstoffen und der Entdeckung des Genusses und der Freude am Essen. Gemeinsames Zubereiten und Kochen stärkt das Gemeinschaftserleben und bildet eine wichtige Quelle sozialer Gesundheit. Bewusste Ernährung ist zusätzlich ein Ausdruck von kritischer Verantwortung als Konsumentin und Konsument.

Bitte beachten Sie dazu auch unsere Kurse zur vegetarischen und veganen Ernährung ab Seite 153.

Ihre Ansprechpartnerin

Martina Schulte-Zweckel
Fachbereichsleiterin
Telefon: 02302 58186 31
E-Mail: martina.schulte-zweckel@vhs-wwh.de

Herbstgenüsse – Kürbis & Co

Herbst und Winter werden alles andere als trist, denn es ist wieder Zeit für Kürbis & Co. Frisch geerntet bringen sie viel Aroma und Farbe sowie reichlich Abwechslung in verschiedenen Geschmacksrichtungen auf den Tisch. Lassen Sie sich von den Stars der Saison überraschen!

22012 Kurs, Petra Wunderlich
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 22.10.2014, 18:00 - 22:00 Uhr, 5 UStd.
17,50 EUR, Zusatzgebühr: 14,00 EUR, keine Ermäßigung

Oktoberfest Wiesnzeit

Wie sich bayerische Schmankerln passend zur Wiesnzeit einfach und unkompliziert zubereiten lassen, das zeigen wir Ihnen in dieser Veranstaltung: Schweinsbraten und die typische Brotzeit, aber auch die bayerische Creme wird nicht fehlen. Freuen Sie sich auf viele schöne Anregungen. Alle, die bayerisches Essen und das Oktoberfest lieben, sind in diesem Kochkurs der etwas anderen Art herzlich willkommen.

22022 Kurs, Petra Wunderlich
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 17.09.2014, 18:00 - 22:00 Uhr, 5 UStd.
17,50 EUR, Zusatzgebühr: 14,00 EUR, keine Ermäßigung



Bitte bringen Sie zu den Kochkursen ...

... eine Schürze, Trockentücher, Vorratsdosen für Reste und Schreibutensilien mit. Bei Verhinderung melden Sie sich unbedingt rechtzeitig bei der vhs ab, damit die Dozentin/der Dozent den Einkauf und die Umlage genau kalkulieren kann.

„RestLos Lecker!"
Ein Kochkurs mit der Autorin

Dieser Abend ist den meist unterschätzten kleinen Mengen an Essen gewidmet. Sei es ein Rest köstlicher Soße, drei Esslöffel Reis, zwei leicht schrumpelige Möhren, eine nicht mehr ganz taufrische Porreestange, altes Brot oder ein Stückchen hart gewordener Käse: Dinge, die, einzeln betrachtet, oft zu wenig zum Sattwerden und zu viel zum Wegwerfen sind. Ein wunderbarer Grundstock! Kreativ kombiniert wird daraus, mit wenigen zusätzlichen Kräutern, Gewürzen und Ölen aus dem „VorRat" kombiniert, eine neue, restlos leckere Mahlzeit. Entdecken Sie mit Georgia C. Marten, der Autorin von „RestLos Lecker!", Ihre eigene Kreativität. Lernen Sie, was man aus den kleinen Resten so alles zaubern kann und wie man diese gezielt produziert und lagert – eine gesunde, schnelle und unkomplizierte Küche für alle, die ein wenig kochmüde sind, aber gern so richtig gut essen.

22032 Kurs, Georgia C. Marten
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 24.09.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 9,00 EUR, keine Ermäßigung



So geht Fisch...

Mal fix ein Filet zu braten ist keine Kunst. Ganze Fische zuzubereiten, erfordert aber Geschick und Können. Hier bekommen Sie Rezepte mit Genussgarantie und die einzelnen Arbeitsschritte grätenfrei serviert.

22062 Kurs, Matthias Weßel
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 19.09.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung

Köstliche Gerichte mit Kaffee

Ein guter Kaffee streichelt die Seele! Und hebt die Stimmung, das kennen alle Kaffee-Genießer. Doch nicht nur zum Trinken ist er ein wahrer Genuss, auch in der Küche lassen sich aufregende Rezeptkreationen ausprobieren. Kommen Sie mit in die Welt des schwarzen Goldes und lassen Sie uns ein vollständiges Menü mit Kaffee in seinen unterschiedlichsten Erscheinungsformen herrichten. Von der leichten Vorspeise bis hin zum deftigen Chili und der betörend aromatischen Nachspeise kommen Kaffee-Gourmets hier voll auf ihre Kosten.

22052 Kurs, Nicole Schreiber
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 01.10.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung



Schokoladenträume – einmal anders

In der Esskultur haben Kakao und Schokolade eine lange Tradition. Schon die Azteken verfeinerten herzhafte Gerichte mit dieser „zarten Versuchung". In dieser Veranstaltung wollen wir die Geschmacksrichtung „Schokolade" neu entdecken. Lassen Sie sich zu neuen Ideen und Kreationen verführen! Darunter fallen herzhaft-sinnliche Gerichte, zum Teil mit Chili oder interessante Suppen. Aber auch Fleischgerichte lassen sich genial damit abrunden.

22042 Kurs, Petra Wunderlich
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 09.12.2014, 18:00 - 22:00 Uhr, 5 UStd.
17,50 EUR, Zusatzgebühr: 14,00 EUR, keine Ermäßigung

Kochen wie Jamie

Unsere unkomplizierten Kochkurse, alle unter dem Motto „möglichst schnell & möglichst frisch“



Antipasti im Jamie-Style

Hier geht es um die kleinen Häppchen, die den Appetit anregen. Ob klassisch, ob warme oder kalte Antipasti – eine große Vielfalt wird garantiert. Leckere frische Zutaten und raffinierte Rezepte werden diesen Abend zu einem kulinarischen Erlebnis machen.

22072 Kurs, Matthias Weßel
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 11.09.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 14,00 EUR, keine Ermäßigung

Kochen wie Jamie
Thema Pilze

Lernen Sie anhand von pfiffigen Rezepten die beliebten Speisepilze Pfifferlinge, Saitlinge, Austernpilze oder Steinpilze näher kennen und schätzen. Pfifferlingrahmsuppe, Kräutersaitlinge, Austernpilzragout, Steinpilzkartoffelgratin: ein ganzes Menü zu Ehren der kleinen Delikatessen.

22082 Kurs, Matthias Weßel
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 30.09.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung

Pasta und Risotto à la Jamie

Perfekte Pasta und überragendes Risotto – alles mit leckeren frischen Zutaten nach raffinierten Rezepten.

22092 Kurs, Matthias Weßel
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 28.10.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung

Karibische Küche

In der karibischen Küche spiegelt sich die Geschichte dieser Region seit ca. 1500 Jahren wieder. Indianer, Sklaven aus Afrika, Arbeitskräfte aus Indien und europäische Kolonialmächte haben ihre Spuren hinterlassen. Daraus hat sich eine der vielseitigsten Küchen entwickelt. Sie müssen also nicht in die Ferne reisen, um exotische Gaumenfreuden mit fruchtiger Schärfe zu genießen. Kommen Sie einfach zu uns!

22102 Kurs, Petra Wunderlich
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 18.11.2014, 18:00 - 22:00 Uhr, 5 UStd.
17,50 EUR, Zusatzgebühr: 14,00 EUR, keine Ermäßigung

Orientalische Küche – klassisch & raffiniert

Die orientalische Küche zeichnet sich durch die Verwendung unzähliger gesunder und schmackhafter Gewürze, vielseitig verwendbarer Hülsenfrüchte und aromatischer Fleischgerichte aus. Lassen Sie sich entführen in das farbenfrohe Reich von 1001 Nacht.

22112 Kurs, Nicole Schreiber
Wetter, Städtische Gemeinschaftshauptschule Wetter
Mittwoch, 10.09.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 14,00 EUR, keine Ermäßigung



Chinesisch kochen im Alltag

„Heute kochen wir mal chinesisch!“ Nach diesem Kurs können Sie Ihren Familienmitgliedern, Ihren Freunden oder Verwandten voller Stolz einige ganz besondere Mahlzeiten anbieten. Sie werden die verschiedenen Geschmacksrichtungen der chinesischen Küche kennenlernen und die Methoden und Techniken der chinesischen Köche erfahren. So werden Sie Ihre Kochkunst verfeinern und Ihre tägliche Speisekarte bereichern.

22122 Kurs, Wen Hu
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 18.09.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung

Chinesische Super-Suppen

Flüssige Nahrung spielt für die Gesundheit des Menschen, dessen Körper zu ca. 80% aus Wasser besteht, eine große Rolle. So schätzen die Chinesen seit eh und je die Suppe als wichtigen Bestandteil der Mahlzeit. Suppen werden zu fast allen Mahlzeiten in zahlreichen Varianten angeboten. Darüber hinaus werden sie, in Verbindung mit speziellen Zutaten, als eigenständige Heilmittel gegen Krankheiten oder zur Förderung der Gesundheit eingesetzt. Im Kurs lernen Sie die Koch- und Essgewohnheiten der chinesischen Suppenküche kennen und können einige typische, saisongerechte chinesische Suppengerichte selbst kochen und genießen.

22132 Kurs, Wen Hu
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 23.10.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung

Genuss-Reise durch das kulinarische Italien

Wir gehen auf Küchenexpedition durch Ligurien, Piemont und die Toskana. Von Taggiasca-Oliven und Chianina Büffelmozzarella über Bistecca Fiorentina bis Barolo - noch nie war Ihnen Italiens Gourmetküche so nah.

22142 Kurs, Matthias Weßel
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 20.10.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung

Italienisch Backen alla Nonna

Cantuccini und Amaretti liebt man inzwischen auch bei uns zum Espresso oder Cappuccino. Aber haben sie auch schon Crostata, Ricciarelli oder Torta di Pere probiert? Diese und viele weitere süße Verführungen aus der italienischen Backstube backen wir nach traditionellen Familienrezepten aus ganz Italien und in ganz neuen Variationen. Anschließend genießen wir sie gemeinsam bei unserem heißen Lieblingsgetränk.

22152 Kurs, Maria Pina Mula
Herdecke, Hauptschule Am Sonnenstein
Mittwoch, 19.11.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 13,00 EUR, keine Ermäßigung

Mediterranes

Weil es gesund ist und schmeckt!

Leicht kann sich bei einem Rezept auf die einfache Zubereitung beziehen, leicht kann aber auch bedeuten, dass das Gericht nicht schwer im Magen liegt. In diesem Kurs sind uns beide Aspekte gleichermaßen wichtig. Unsere Rezeptideen für gesundes, leichtes und leckeres Essen werden Sie überzeugen.

22162 Kurs, Dr. Bettina Schwiegelshohn
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 06.11.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 14,00 EUR, keine Ermäßigung

New York – Kultküche

New York ist eines der beliebtesten Städtereiseziele außerhalb Europas. Kein Wunder, denn kaum eine Stadt bietet so viel Internationalität auf engem Raum. Dies spiegelt sich auch in der Küche wider. In der Stadt, die niemals schläft, sind die Coffee Shops, Delis – kurz für Delicatessen, Feinkostgeschäfte mit angeschlossenem Imbiss – und Imbisswagen mit Snacks oft rund um die Uhr geöffnet. Für alle, die Sehnsucht nach ihrer Lieblingsstadt haben oder sie erst noch für sich entdecken wollen, bereiten wir eine Vielzahl von klassischen und trendigen New Yorker Gerichten zu, wie z.B. Bagels, Caesar Salad und New York Cheesecake. Für das echte New York-Feeling zuhause.

22172 Kurs, Maria Pina Mula
Herdecke, Hauptschule Am Sonnenstein
Mittwoch, 05.11.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung

Winterliche Pasta

Auch im Winter überzeugt der italienische Klassiker, egal, ob als Ravioli, Tortellini, Spaghetti oder Farfalle. Mit herzhaftem Gemüse serviert ist er nicht nur eine schmackhafte Variante zu der bekannten sommerlichen Pasta, sondern liefert in bestimmten Kombinationen auch genügend Vitamine, um sich im Winter gesund und warm zu halten. In diesem Kochkurs werden Anregungen und Rezepte gezeigt, die gut zur winterlichen Kälte passen.

22182 Kurs, Nancy Aepfelbach
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 03.11.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 14,00 EUR, keine Ermäßigung

Winterspecial
Thema „Schmoren"

Es ist mal wieder so weit, die kalte Winterzeit steht vor der Tür. Für alle Freunde von langsam geschmortem Fleisch ist das der Startpunkt in die Schlemmer-Saison. Ob „Bœuf bourguignon" mit selbst gemachten Spätzle, Sauerbraten mit Serviettenklößen oder in Portwein geschmorte Kaninchenkeule, das Prinzip ist das Gleiche. Erfahren Sie alles über das Schmoren und die dazu passenden klassischen Beilagen.

22192 Kurs, Matthias Weßel
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 02.12.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung



Weihnachtsmenü stressfrei und lecker

Damit das Weihnachtsessen stressfrei wird, kochen wir dieses weihnachtliche Drei-Gang-Menü. Die Vorspeise: Brokkoli-Cremesuppe mit Pfannenkuchenstreifen; der Hauptgang: Entenfilet und Rinderschmorbraten, selbstgemachte Kartoffelklöße und Spätzle mit Rotkohl; unser Dessert: Mousse au Chocolat und Grand Marnier-Halbgefrorenes. Tipps zur weihnachtlichen Tischdekoration werden selbstverständlich mit angeboten.

22202 Kurs, Nancy Aepfelbach
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 22.11.2014, 10:00 - 14:00 Uhr, 5 UStd.
16,00 EUR, Zusatzgebühr: 21,00 EUR, keine Ermäßigung

Stollen: Der beliebteste Kuchen zur Weihnachtszeit

Keine (Vor-)Weihnachtszeit ohne Christstollen! Und dieser ist gar nicht so schwer zu backen, wie Sie vielleicht denken. Unter der Anleitung eines erfahrenen Bäckers zeigen wir Ihnen einige Tricks und nützliche Tipps, wie Sie Ihren Stollen verfeinern können. Neben dem bekannten Dresdner Christstollen gibt es viele weitere Varianten wie Quarkstollen, Mohnstollen oder Nussstollen. Die beliebte Weihnachtsspezialität ist nicht nur ein Klassiker auf der Kaffeetafel, sondern auch eine schöne Geschenkidee.

22212 Kurs, Frank Berger
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 29.11.2014, 11:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 30.11.2014, 10:30 - 11:15 Uhr, 6 UStd..
21,00 EUR, Zusatzgebühr: 12,00 EUR, keine Ermäßigung

Geschenke aus der Küche

Weihnachtsgeschenke aus der Küche sind eine kreative Alternative zu anderen vorgefertigten Dingen, die „man eh schon" hat. Zudem lassen sie sich einfach auf die verschiedenen Geschmäcker von Freunden oder Familienmitgliedern ausrichten. Antipasti, ein eigens kreiertes Pesto, selbst hergestellte Pralinen oder ein fruchtiger Lebkuchen machen besonders viel her und sind ein sinnlicher Hochgenuss. Über kulinarische Präsente aus der Küche freuen sich einfach alle. Bitte Gläser mitbringen.

22222 Kurs, Nicole Schreiber
Wetter, Städtische Gemeinschaftshauptschule Wetter
Mittwoch, 12.11.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 11,00 EUR, keine Ermäßigung

22232 Kurs, Nancy Aepfelbach
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 24.11.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung





Feines im Glas

Ein Trend aus Frankreich hat unsere Küchen erreicht: „Verrines" heißen die dekorativen Gläschen, in denen kleine Köstlichkeiten, wohl portioniert, serviert werden. Nicht nur süße Cremes, Mousses und Früchtekreationen werden ins Glas geschichtet, auch Salate, Terrinen und Pastetchen finden ihren Weg ins neue Gefäß. Bunt und kreativ kommen die Gerichte daher. Denn fast alles kann ins Glas gefüllt werden und wird damit zum echten Hingucker: ob schön geschichtet, gestapelt, gehäufelt oder einfach nur gefüllt – Gerichte im Glas sorgen neben kulinarischem Genuss immer auch für eine glänzende Inszenierung. Sie erhalten viele schöne Anregungen, um Ihre Gäste zuhause zu beeindrucken.

22242 Kurs, Nicole Schreiber
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 26.11.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung

Low Carb Rezeptideen

Low Carb liegt als Ernährungsform noch immer voll im Trend. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit kohlenhydratarmen Menüs, die auf gar keinen Fall nach Diät aussehen, sondern durchaus das Zeug zum Schlemmen haben. Fleisch, Fisch, Gemüse, Salat, ja sogar Kuchen und Desserts stehen auf dem Plan. Vegetarische Variationen mit Sojaprodukten sind ebenfalls vertreten.

22252 Kurs, Nicole Schreiber
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 14.01.2015, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung

Vegetarisch genießen



Immer neue Lebensmittel-Skandale schwirren durch die Medien. Besonders beim Fleisch fühlen wir uns als Verbraucher oft getäuscht. Viele setzen dem ein Ende, indem sie ganz auf Fleisch verzichten. In diesem Kurs kochen wir ein komplett vegetarisches Menü. Denn gerade mit frischen Kräutern, innovativen Gemüsegerichten oder fruchtigen Desserts werden Sie nichts vermissen. Lassen Sie sich von der Vielfalt der vegetarischen Küche überzeugen und erfahren Sie parallel noch etwas über verbreitete Tricks und Mogeleien der Lebensmittelbranche.

22262 Kurs, Anja Hecker-Wolf
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 29.09.2014, 18:00 - 22:00 Uhr, 5 UStd.
17,50 EUR, Zusatzgebühr: 14,00 EUR, keine Ermäßigung



Pastinake, Quitte & Co.
Vegetarische Herbstküche



Der Herbst bietet eine überreiche Fülle an Obst und Gemüse. Neben den bekannteren Arten werden immer öfter auch die alten Sorten wie Urmöhre, Teltower Rübchen, Topinambur oder Renette angeboten, die meist mit besonders aromatischem Geschmack überzeugen. Wir kochen ein mehrgängiges vegetarisches Menü quer durch die bunte Vielfalt des Marktangebotes und entdecken vielleicht noch die eine oder andere „vergessene" Obst- oder Gemüsespezialität neu.

22272 Kurs, Maria Pina Mula
Herdecke, Hauptschule Am Sonnenstein
Dienstag, 24.09.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 14,00 EUR, keine Ermäßigung

Vegetarisch oder Vegan – leicht gemacht in der chinesischen Küche



In diesem Kurs werden vegetarische und vegane Rezepte aus China gekocht, bzw. Gerichte nach chinesischer Methode zubereitet. Dabei werden typische chinesische Zubereitungsmethoden sowie Zutatenkombinationen vorgestellt, die vegetarisches und veganes Essen besonders gesund und vollwertig machen.

22282 Kurs, Wen Hu
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 20.11.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 UStd.
14,00 EUR, Zusatzgebühr: 19,00 EUR, keine Ermäßigung



Veganer Probier-Nachmittag



An diesem Nachmittag werden die wichtigsten Themen behandelt, die zum veganen Alltag gehören. Im Mittelpunkt stehen die Fragen, die eine ausgewogene und abwechslungsreiche, rein pflanzliche Ernährung betreffen. Wie lassen sich traditionelle Zutaten, z.B. Eier, Milch, Butter und Sahne ganz einfach durch pflanzliche Lebensmittel ersetzen und wie kann man daraus trotzdem kulinarische Leckerbissen zaubern? Welche Produkte gibt es bereits auf dem Markt? Und wie lassen sich die einzelnen Zutaten geschickt kombinieren? Bei einer Tasse Kaffee oder Tee haben wir zudem Gelegenheit, kleine vegane Köstlichkeiten (werden von der Dozentin mitgebracht) zu probieren, gemeinsam ins Gespräch zu kommen und den ersten Blick über den kulinarischen Tellerrand zu wagen. Die Veranstaltung soll eine Einführung in die vegane Welt sein – zum Beispiel für Menschen, die bereits Vegetarier sind und mit dem Gedanken spielen, sich in Zukunft vegan zu ernähren. Sie ist aber auch für alle gedacht, die aus gesundheitlichen Gründen auf Milch und Milchprodukte verzichten müssen oder wollen. Ebenso angesprochen sind diejenigen, die sich für eine cholesterinarme Ernährung entschieden haben.

22292 Wochenendveranstaltung, Stefanie Elfert
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 07.09.2014, 14:00 - 16:15 Uhr, 3 UStd.
12,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung

Einfach mal vegan ...



Vegan kochen bedeutet, neben Fleisch und Fisch auch auf andere tierische Erzeugnisse wie etwa Milch, Eier, Butter und Käse zu verzichten. In diesem Kurs zeigt Ihnen der Dozent, dass man alltagstaugliche Gerichte ohne große Vorbereitungszeit, ohne Tofu oder andere besondere Zutaten vegan und trotzdem lecker zubereiten kann. Der Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die bereits Vegetarier sind und mit dem Gedanken spielen, sich in Zukunft vegan zu ernähren, aber auch für alle, die einmal einen Blick über den kulinarischen Tellerrand wagen möchten. Da die verwendeten Zutaten keine Laktose und auch kein Cholesterin enthalten, ist der Kurs natürlich auch für Teilnehmende interessant, die aus gesundheitlichen Gründen darauf verzichten möchten und praktische Alternativen suchen. In einer lockeren und entspannten Atmosphäre kochen wir an diesem Abend zusammen unterschiedliche Gerichte für ein veganes Menü. Nebenbei erhalten Sie Tipps und „bissfeste" Argumente zum veganen Kochen. Der Kursleiter ist seit Jahren selbst Veganer.

22302 Wochenendveranstaltung, Mirko Stefan Elfert
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 26.10.2014, 11:00 - 15:00 Uhr, 5 UStd.
17,50 EUR, Zusatzgebühr: 14,00 EUR, keine Ermäßigung

Vegan Sweet Basics



Auch wer sich vegan ernährt, möchte mal naschen oder andere mit einem tollen Dessert überraschen. Anlässe für Kuchen, Kekse & Co. gibt es im Laufe eines Jahres ja bekanntlich genug. Dass vegane Leckereien auch ohne die klassischen Backzutaten wie Butter, Eier und Milch machbar sind und wie man diese durch rein pflanzliche Produkte ersetzt, zeigt Ihnen dieser Kurs anhand von Grundrezepten. Im Backofen, in der Pfanne oder in der Rührschüssel - mit ein bisschen Kreativität zaubern Sie an diesem Tag vegane Sweet Basics für den Gaumen und fürs Auge. Der Kursleiter ist seit Jahren selbst Veganer.

22312 Wochenendveranstaltung, Mirko Stefan Elfert
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 14.12.2014, 11:00 - 15:00 Uhr, 5 UStd.
17,50 EUR, Zusatzgebühr: 12,50 EUR, keine Ermäßigung

Kulinarische Events in der vhs

Bei unseren kulinarischen Kochevents bieten wir Ihnen unter professioneller Anleitung in unserer hochwertigen Kochlandschaft:

- 1 Begrüßungsgetränk (alkoholisch oder nichtalkoholisch)
- Sämtliche Kochzutaten und -utensilien
- Präsentation und Erläuterung der verschiedenen Zutaten
- Einführung in die Zubereitung
- Korrespondierende Weine, Mineralwasser, Kaffee
- Gemeinsame Verkostung der zubereiteten Speisen
- Alle Rezepte in schriftlicher Form zum Mitnehmen



Gaumenfreuden im November
Ein Highlight in der trüben Jahreszeit

Freuen Sie sich auf: gefüllte kleine Kartoffeln mit Münsterkäse an Salatbouquet mit schwarzer Olivenvinaigrette; grüne Erbsensuppe mit Langostino-Crostini; Piccata von der Maispoulardenbrust mit Tomaten-Basilikumsoße und Zucchinistrudel;
Crème Caramel mit Himbeeren und Nuss-Segel.

22322 Wochenendveranstaltung, Reinhard Stollburges
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 23.11.2014, 11:00 - 17:00 Uhr, 7 UStd.
28,00 EUR, Zusatzgebühr: 20,00 EUR, keine Ermäßigung



Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.

Das perfekte Winter-Menü
Das Richtige für die kalte Jahreszeit

Diese Köstlichkeiten stehen heute auf unserer Menükarte: winterlicher Salat mit Feigen, Pfifferlingen und gebratenem Kaninchenrücken; Steckrübensuppe mit geräucherter Gänsebrust; gebratene Holunder-Rehkeule mit Kartoffelkruste auf Wirsing und Kräuterchampignons; New York Cheesecake mit Früchten und Kräuterzucker.

22332 Wochenendveranstaltung, Reinhard Stollburges
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 07.12.2014, 11:00 - 17:00 Uhr, 7 UStd.
28,00 EUR, Zusatzgebühr: 20,00 EUR, keine Ermäßigung

Ihre Meinung ist uns wichtig

Daher freuen wir uns über Ihre Anregungen und **Verbesserungsvorschläge** bezüglich unseres Angebots. Sie können uns jederzeit persönlich, telefonisch oder schriftlich Ihre Meinung mitteilen.

Sprechen und Sprache

Ihre Ansprechpartner

Bettina Sommerbauer
Fachbereichsleiterin Französisch, Spanisch und weitere Sprachen
Telefon: 02302 58186 41
E-Mail: bettina.sommerbauer@vhs-wwh.de

Peter Süssenbach
Fachbereichsleiter Englisch
Telefon: 02302 58186 35
E-Mail: peter.suessenbach@vhs-wwh.de

Sprache als Schlüsselkompetenz

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

kompetente Sprachverwendung

C2

Am Ende der Stufe **C2** können Sie Folgendes:
Hören – ohne Schwierigkeit gesprochene Sprache verstehen
Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen – jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

C1

Am Ende der Stufe **C1** können Sie Folgendes:
Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

selbstständige Sprachverwendung

B2

Am Ende der Stufe **B2** können Sie Folgendes:
Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen verstehen
Schreiben – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte

B1

Am Ende der Stufe **B1** können Sie Folgendes:
Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben – persönliche Briefe schreiben

elementare Sprachverwendung

A2

Am Ende der Stufe **A2** können Sie Folgendes:
Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags
Lesen – elementare kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen



Am Ende der Stufe **A1** können Sie Folgendes:
Hören – einfache Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen – auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen

Sehr geehrte Damen und Herren,
wenn Sie in einen Sprachkurs einsteigen wollen, ist es hilfreich, schon im Vorfeld die ungefähre Stufe Ihrer Sprachkompetenz zu ermitteln. Das ist auf drei Wegen möglich:

Orientierung am Europäischen Referenzrahmen
Die meisten Kurse bei uns haben als Anhaltspunkt die Kennzeichnung A1, A2, B1, B2 usw. Das sind die jeweiligen Stufen des Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen. In einer Kurzfassung finden Sie die Beschreibungen dazu in diesem Heft auf Seite 166. Informieren Sie sich dort oder im Internet. Eine ausführliche Erläuterung bietet auch die Seite

www.goethe.de/z/50/commeuro/303.htm

Der Online Sprachtest
Machen Sie im Internet einen Online-Sprachtest. Dazu gibt es viele Seiten, wir geben hier einige Beispiele:

www.sprachtest.de
Diese Seite enthält Tests für Englisch, Business English, Französisch, Spanisch, Italienisch und auch für Deutsch als Fremdsprache. Auch die Verlage der bei uns eingesetzten Lehrwerke bieten Online-Einstufungstests für viele Sprachen an. Der Test für Deutsch als Fremdsprache kann bei manchen Verlagen auch in den Muttersprachen Englisch, Türkisch und Russisch abgelegt werden.

http://sprachtest.cornelsen.de/einstufung/index.aspx
http://services.langenscheidt.de/englishnetwork/test1//
http://www.hueber.de/seite/pg_lehren_einstufung_online_oyv
http://www2.klett.de/projekte/eb/vhs_s_camneu1_einstufung.php
http://www.hueber.de/seite/pg_einstufung_online_lin?menu=5551

Das Beratungsgespräch
Senden Sie eine Mail oder rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit den Fachbereichsleitenden der jeweiligen Sprachen. Wir besprechen dann Ihre Vorkenntnisse und Ihre individuellen Gründe für den Einstieg in das Sprachenlernen. So finden wir einen Kurs und eine Gruppe, die Ihrem Sprachniveau, Ihrem Lerntempo und Ihren Interessen möglichst nahekommt.

Für Englisch berät Sie **Peter Süssenbach,**
peter.suessenbach@vhs-wwh.de, Telefon: 02302 58186 35.

Für alle anderen bei uns angebotenen Sprachen bekommen Sie die Informationen von **Bettina Sommerbauer,**
bettina.sommerbauer@vhs-wwh.de, Telefon: 02302 58186 41.

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch lernen im Integrationskurs

Sprache ist ein Schlüssel für erfolgreiche Integration. Wir bieten Menschen, die Deutsch lernen möchten, die Möglichkeit, einen Integrationskurs in Witten oder in Wetter zu besuchen. Die Kurse finden entweder vormittags oder nachmittags an mehreren Tagen pro Woche statt. Zum Abschluss wird der Deutsch-Test für Zuwanderer abgelegt (Möglichkeit zum Erwerb eines B1 Zertifikats). Voraussetzung für die Teilnahme ist der so genannte „Berechtigungsschein". Gerne beraten wir Sie persönlich und unterstützen Sie bei der Antragsstellung. Die Kurse werden weitgehend vom Bundesamt finanziert, pro Unterrichtsstunde ist ein Eigenbeitrag von 1,20 EUR. zu zahlen, der auf Antrag erlassen werden kann.

Ansprechpartnerin
Migrationserstberatung – MEB – der Caritas in Witten
Frau Christine Henkel
Telefon: 02302 91090 36
Marienplatz 2
58452 Witten

Nachweis deutscher Sprachkenntnisse

Wer einen Antrag auf Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft stellt, muss seit 2007 ein Zertifikat über Kenntnisse der deutschen Sprache auf der Stufe B1 vorlegen. Diese Prüfung findet bei der vhs Witten | Wetter | Herdecke mehrmals im Jahr statt. Wir bieten Ihnen außerdem die Möglichkeit an, sich auf die Anforderungen der Prüfung vorzubereiten. Diese Prüfung ist in der Regel Voraussetzung für die Einbürgerung.
Die vhs Witten | Wetter | Herdecke führt für den nördlichen Ennepe-Ruhr-Kreis den Test nach den Regularien des Bundesamtes durch. Erste Informationen erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF): www.integration-in-deutschland.de

Ansprechpartnerinnen
Volkshochschule Witten | Wetter | Herdecke
Bettina Sommerbauer
Telefon: 02302 58186 41
Jeannine Seifert
Telefon: 02302 58186 13

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 müssen Ausländer/innen in Deutschland zur Einbürgerung einen bundeseinheitlichen Einbürgerungstest bestehen. Er besteht aus 33 Fragen aus einem Katalog von 310 Fragen, von denen 17 richtig beantwortet werden müssen. Zu jeder Frage werden vier Antwortmöglichkeiten vorgegeben, von denen genau eine als richtig gewertet wird.

510004 Prüfung
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 28.11.2014, 14:00 - 15:00 Uhr, 1 UStd.
Prüfungsgebühr: 25,00 EUR
Eine persönliche Anmeldung mit Pass ist bis zum 06.11.14 möglich.

B1 Prüfung für das Zertifikat Deutsch

Mit dem Zertifikat Deutsch können Sie belegen, dass Sie ausreichende Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erworben haben. Sie können z. B. mit dem Zertifikat Deutsch den sprachlichen Nachweis für die Einbürgerung vorlegen bzw. darlegen, dass Sie die deutsche Sprache kompetent in vielen Alltagssituationen anwenden können.
Die Prüfung besteht aus einem mündlichen und einem schriftlichen Teil.
Die schriftliche Prüfung umfasst: Lesen, Hören, Grammatik, einen Brief schreiben (3 Std.). Die mündliche Prüfung (40 Min.) findet am gleichen Tag statt.
Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Nach Anmeldeschluss werden im Falle eines Rücktritts die entstandenen Kosten in Rechnung gestellt.

510007 Prüfung
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 06.09.2014, 10:00 - 15:00 Uhr, 6 UStd.
Prüfungsgebühr : 110,00 EUR, keine Ermäßigung
Eine Anmeldung für die Prüfung ist bis zum 25.07.14 möglich.

510008 Prüfung
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 06.12.2014, 10:00 - 15:00 Uhr, 6 UStd.
Prüfungsgebühr : 110,00 EUR, keine Ermäßigung
Eine Anmeldung für die Prüfung ist bis zum 24.10.14 möglich.

Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe I, A1

Der Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse vorgesehen. Neben einer Einführung in die Basisgrammatik werden die wichtigsten Redewendungen des täglichen Lebens geübt. Das Sprachvermögen und die Entwicklung des Wortschatzes stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Lehrbuch: „Schritte plus 1", Max Hueber Verlag

51002 Kurs, Izabela Stachnik
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
montags, 08.09.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 12 Termine, 48 UStd.
106,00 EUR

Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe II, A1

Wir setzen unsere Arbeit fort. Die Sprachfertigkeiten der Kursteilnehmenden werden vertieft und weiter entwickelt. Auch neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: „Schritte 2 Plus", Max Hueber Verlag.

51012 Kurs, Izabela Stachnik
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 09.09.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 12 Termine, 48 UStd.
106,00 EUR

Deutsch als Fremdsprache
Grundstufe III, A2

Wir setzen unsere Arbeit fort. Die Sprachfertigkeiten der Kursteilnehmenden werden vertieft und weiter entwickelt. Auch neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: „Schritte 3 Plus", Max Hueber Verlag.

51022 Kurs, Izabela Stachnik
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
donnerstags, 11.09.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 12 Termine, 48 UStd.
106,00 EUR

Ihre Meinung ist uns wichtig
Daher freuen wir uns über Ihre Anregungen und **Verbesserungsvorschläge** bezüglich unseres Angebots. Sie können uns jederzeit persönlich, telefonisch oder schriftlich Ihre Meinung mitteilen.

Die Deutsche Rechtschreibung

Kompakt und verständlich erklärt!

Viele Menschen tun sich schwer mit der Deutschen Rechtschreibung, wenn sie vor der Wahl stehen: „dass mit -ss“ oder „das mit -s“? Und wie war das mit „daß mit -ß“? Dieser Kurs möchte auf verständliche Weise helfen, häufige Fehlerquellen der Deutschen Rechtschreibung zu erkennen und sie sowohl im privaten wie auch im beruflichen Schriftverkehr zu meistern. Behandelt werden typische Problemfelder: deutsche Lautung, Getrennt- und Zusammenschreibung, Klein- und Großschreibung. Als Unterrichtsgrundlage wird das Buch „Die neuen Rechtschreibregeln“, Hauschka Verlag, verwendet.

51032 Kurs, Alexandra Wenzel
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
donnerstags, 11.09.2014, 18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
84,00 EUR

Die Deutsche Zeichensetzung

Kompakt und verständlich erklärt!

Vielen bereitet die Deutsche Zeichensetzung Kopfzerbrechen. Sie setzen Kommas meist nach Gutdünken – oder gar nicht! Dabei gibt es auch hier feste Ge- und Verbote, die in der Regel verständlicher sind, als man glaubt. Die Interpunktion soll dem Satz Struktur geben, und genau dies soll im Kurs auf verständliche Weise vermittelt werden. Denn kennt man die Struktur des Satzes, kann man ihn mit Kommas (und anderen Satzzeichen) „in Form bringen“. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Schwachstellen im Bereich der Zeichensetzung verringern möchten. Lehrbuch: „Zeichensetzung“, Hauschka Verlag

51042 Kurs, Alexandra Wenzel
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
donnerstags, 11.09.2014, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
84,00 EUR

Deutsch als Fremdsprache
Grammatik und Konversation, Aufbaustufe I, B1

In diesem Kurs lernen und üben wir auf dem Level B1 und B1+. Sie können problemlos einsteigen und sind in der Gruppe herzlich willkommen. Wir arbeiten mit dem Buch „Sicher!", Hueber Verlag

51052 Kurs, Danuta Luttermann
Witten, Widey-Zentrum
dienstags und donnerstags, 09.09.2014 - 11.12.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 24 Termine, 48 UStd.
144,00 EUR

Deutsch für Menschen mit Behinderung, A1

Dies ist ein geschlossener Sonderkurs für Teilnehmerinnen aus dem Frauenheim Wetter.

51902 Kurs, Bettina Sommerbauer
Wetter, Frauenheim Wetter
dienstags, 09.09.2014, 16:30 - 18:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.

Deutsch für Menschen mit Behinderung, A1

Dies ist ein geschlossener Sonderkurs für Teilnehmerinnen aus dem Frauenheim Wetter.

51912 Kurs, Christine Glas
Wetter, Frauenheim Wetter
montags, 08.09.2014, 14:30 - 16:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.

Deutsch für Menschen mit Behinderung, A1

51922 Kurs, Dagmar Stangenberg-Wolff
Wetter, Ev. Stiftung Volmarstein
montags, 08.09.2014, 15:45 - 18:00 Uhr, 12 Termine, 36 UStd.

Online anmelden unter: www.vhs-wwh.de





Ziel des Lernens auf dem Level A1 ist es, dass Sie von sich sagen können:

Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge um mich herum beziehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen. Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.

Englisch am Vormittag

Ein Wiedereinstieg auf dem Level A1

Hier beschäftigt sich eine engagierte Lerngruppe seit einem Semester „wieder" mit Englisch. Verschüttete Kenntnisse werden nach und nach aufgefrischt, weil alle „endlich Zeit dazu" haben. Das verwendete Lehrbuch geht in kleinen Schritten und mit Themen zu Alltagssituationen vor. Steigen Sie ein, wenn Sie sich für einen Urlaub oder den Familienbesuch vorbereiten wollen. Sie werden feststellen, wie viel Spaß es machen kann, einfach wieder in Übung zu kommen.

520222 Kurs, Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 09:00 - 10:30 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.
77,00 EUR, keine Ermäßigung

Englisch Grundkurs auf dem Level A1
Basisenglisch – auch als zweite Fremdsprache

In diesem Kurs wurden im vergangenen Semester die ersten englischen Worte, Sätze, Redewendungen geübt, um einen schnellen Einstieg zu bekommen. In dieser Gruppe lernen auch Menschen, die neben der Muttersprache und Deutsch demnächst auch in der Fremdsprache Englisch kommunizieren wollen. Nach Rücksprache kann auch teilnehmen, wer aus lange zurückliegendem Unterricht nur noch bruchstückhafte Kenntnisse hat.

52032 Kurs, Christoph Huckschlag
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, keine Ermäßigung

The first steps are taken
Englisch auf dem Level A1

Diese Gruppe arbeitet im letzten Drittel des Lehrwerkes „Fairway A1“ aus dem Klett Verlag. Wir haben im vergangenen Semester verschüttete bzw. geringe Vorkenntnisse wieder aufgefrischt. Der Kurs ist besonders für Teilnehmende geeignet, deren Kenntnisse längere Zeit geschlummert haben.

52082 Kurs, Susanne Liedtke
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
Mittwoch, 10.09.2014, 19:15 - 20:45 Uhr, 13 Termine, 26 UStd.
78,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR, keine Ermäßigung

Englisch auf dem Level A1
Wiedereinstieg mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs geht nun ins dritte Semester. Die ersten Fortschritte in der englischen Sprache sind gemacht. Wir haben geringe bzw. verschüttete Kenntnisse aufgefrischt und setzen unsere Grundlagenarbeit mit dem Lehrbuch „Fairway A1“ aus dem Klett Verlag fort. Beim Einstieg in unsere aufgeschlossene Gruppe erhalten Sie viele Hilfestellungen.

52092 Kurs, Dietmar Walter
Wetter, Geschwister-Scholl-Gymnasium
montags, 08.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, keine Ermäßigung

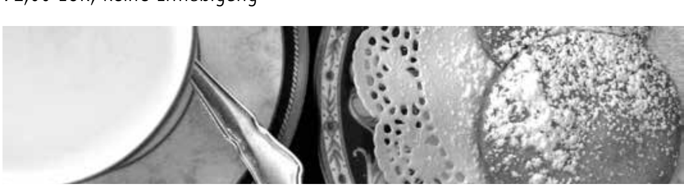
vhs-Überblick
Personen, Orte ...
Arbeit und Beruf
Schulabschlüsse
Sprache und Sprechen
Gesundheit und Wellness
Kunst und Kreativität
Persönlichkeit
Gesellschaft, Politik und Kultur

Help Yourself to English

A New Start on Level A2

Eigentlich haben Sie schon mal ein bisschen Englisch gelernt. Momentan „stottern" Sie sich im Urlaub und beim Familienbesuch aus dem Ausland nur mühsam durch die Gespräche? Möchten Sie Verlerntes wieder auffrischen und Ihre Sprechfertigkeit von Grund auf verbessern? Sind Sie bereit, vieles selbstständig zu vertiefen und zu trainieren? Dieser Kurs, der sich im Frühjahr nach den Osterferien gebildet hat, bietet viele Übungsmöglichkeiten. Aktueller Lernstand ist die Unit 7 des Lehrbuches „Endlich Zeit für Englisch" aus dem Hueber Verlag.

52112 Kurs, Noeleen Skelly-Kevenhörster
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, keine Ermäßigung



Coffee or Tea?

Englisch für Ihre nächste Reise, Level A1-A2

Irgendwann gelernt, irgendwann vergessen - jetzt auf der Suche nach einer Möglichkeit, noch einmal zu beginnen? Wenn es für Sie darum geht, sich schnell verständlich machen zu können und Gehörtes zu verstehen, sind Sie hier richtig. Einfache Erklärungen, leichte Übungen und ganz kleine Schritte mit regelmäßigen Wiederholungen garantieren den gewünschten Erfolg. Der Kurs bietet Ihnen ein angepasstes, langsam aufbauendes Wortschatz-, Grammatik- und Kommunikationstraining. Auf Alltagssituationen werden Sie vorbereitet: Sie lernen, Fragen zu stellen, zu antworten, Ihre Interessen zu formulieren. Wir starten langsam auf einem niedrigen Level. Coffee or Tea? Wenn Sie mehr erwarten, sind Sie hier richtig – ein Kurs für aktive, direkte Quereinsteiger sowie für alle, die es nach einer längeren Pause noch einmal versuchen wollen. Wir nutzen das Lehrbuch „ Fairway 1", Klett Verlag.

52132 Kurs, Jörg Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 18:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine, 26 UStd.
78,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung

Kurse auf dem Level A2 sind richtig, wenn ungefähr Folgendes auf Sie zutrifft:

Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen. Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln z. B. meine Familie, andere Leute, meine Wohnsituation, meine Ausbildung und meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten.

Join us, please
Practising English, Level A2

Dieser sehr aktive Kurs lernt im zweiten Drittel des Buches „Fairway 2“ aus dem Klett Verlag. Hier wird besonderer Wert auf die Vermittlung von Sprachkenntnissen in alltäglichen Situationen, z.B. auf Reisen im englischsprachigen Ausland, gelegt. Mit regelmäßigen, zusätzlichen Übungsaufgaben wird die Grammatik gefestigt. Es ist eine gemeinsame London-Fahrt geplant, um das Gelernte auf Alltagstauglichkeit zu testen. Natürlich proben wir den ‚Ernstfall‘ mit vielen Dialogen. Die Teilnahme an dieser privaten Fahrt ist unabhängig vom Kursbesuch.

52152 Kurs, Susanne Liedtke
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
donnerstags, 11.09.2014, 19:00 - 20:30 Uhr, 13 Termine, 26 UStd.
78,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR

Englisch am Nachmittag
auf gehobenem Level A1

Der Kurs ist geeignet, wenn Sie Englischvorkenntnisse haben und in eine kleine, aber engagierte Gruppe einsteigen wollen, die vor fünf Semestern den Neuanfang gemacht hat. Teilnehmende, die neue Impulse geben und die praktischen Übungen beleben, sind immer willkommen. Wir lernen noch mit Band 2 des Lehrbuches „Fairway“ aus dem Klett Verlag.

52172 Kurs, Jutta Dahms
Wetter, Bürgerhaus Wetter
mittwochs, 10.09.2014, 16:30 - 18:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
84,00 EUR, keine Ermäßigung

English for Best Agers

Zur Auffrischung und zum Quereinstieg, Level A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse in einer motivierten Gruppe auffrischen, vertiefen oder zurückgewinnen möchten. Regelmäßige Gesprächsrunden und Grammatik-Training werden helfen, dieses Ziel zu erreichen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Fairway 2“ aus dem Klett Verlag. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Aktualitäten, Materialien und Situationen, auf die Sie treffen könnten, wenn Sie unterwegs sind. Das Lesen von kleineren Lektüren und aktuellen Texten ist ebenfalls vorgesehen. Englisch gut zu verstehen und erfolgreich anzuwenden steht im Vordergrund.

52202 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 09.09.2014, 13:30 - 15:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
70,00 EUR, keine Ermäßigung

Do you think you have forgotten a lot?

English auf dem Level A2

Wir beginnen im ersten Drittel des Lehrwerkes „Fairway A2“, Klett-Verlag. Der Kurs baut auf den im Lehrwerk „Fairway A1“ erworbenen Grundkenntnissen auf. Wir wiederholen am Anfang des Kurses einige Grammatikregeln, damit alle auf einem Level starten können.

52252 Kurs, Susanne Liedtke
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
Mittwoch, 03.09.2014, 17:45 - 19:15 Uhr, 14 Termine, 28 UStd.
84,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR, keine Ermäßigung

Das Beratungsgespräch: Englisch

Senden Sie eine Mail oder rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit den Fachbereichsleitenden der jeweiligen Sprachen. Wir besprechen dann Ihre Vorkenntnisse und Ihre individuellen Gründe für den Einstieg in das Sprachenlernen. So finden wir einen Kurs und eine Gruppe, die Ihrem Sprachniveau, Ihrem Lerntempo und Ihren Interessen möglichst nahekommt.
Für Englisch berät Sie **Peter Süssenbach,**
peter.suessenbach@vhs-wwh.de, Tel. 02302 5818635.

Auf einem Level zwischen A2/B1: Mal mündlich und mal schriftlich besser?

Ich kann an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, wie Familie, Hobbys, Arbeit. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann in einfachen Alltagstexten wie Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen konkrete Informationen auffinden. Ich kann in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse zu beschreiben.

Englisch Auffrischungskurs

Heading for Level B1

Möchten Sie Ihr Englisch, das aus etwa fünf bis sechs Jahren Schulunterricht geblieben ist , oder die Kenntnisse, die Sie in einem A2-Kurs erworben haben, auffrischen und ausbauen? Wir kümmern uns in ganz entspannter Kursatmosphäre zunächst um das gesprochene Wort. Wir wollen Grammatik, Redewendungen, Wortschatz festigen und erweitern, leichte Konversationsübungen am Rande sind inklusive. Das neue Lehrbuch „English Network Now B1.1“ aus dem Langenscheidt Verlag wird in der ersten Sitzung vorgestellt.

52332 Kurs, Christian Fernkorn
Herdecke, Harkortgymnasium
dienstags, 16.09.2014, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, keine Ermäßigung

We have fun! A never ending story

Learning English, Level A2-B1

Dieser kleine und intensive Kurs lernt im ersten Drittel des Buches „Fairway 3“ (Level A2/B1) aus dem Klett Verlag. Von Zeit und Zeit schieben wir reine Grammatikstunden ein, damit die erworbenen Kenntnisse gefestigt und intensiviert werden können. Es finden aber auch Gesprächsrunden statt, in denen Konversation trainiert wird.

52362 Kurs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 02.09.2014, 17:45 - 19:15 Uhr, 14 Termine, 28 UStd.
84,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR, keine Ermäßigung

Sooner begun, sooner done!
Englisch auf dem Level A2

Dies ist ein Kleingruppenkurs mit maximal fünf Personen, in dem gezielt Redehemmungen abgebaut werden und Grammatik trainiert wird.

52372 Kurs, Heike Frigge
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 08:45 - 09:45 Uhr, 12 Termine, 16 UStd.
80,00 EUR, keine Ermäßigung

It's Fun to Learn English
Englisch auf dem Level A2-B1

Dieser Kurs richtet sich an Kursteilnehmer/innen, die Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 haben. Wir beginnen mit dem Lehrwerk „Fairway 3" (B1) aus dem Klett Verlag. Zu Beginn des Kurses werden alle wichtigen Grammatikregeln wiederholt und eventuelle Probleme bzw. Fragen ausführlich besprochen. Wir lesen Von Zeit zu Zeit lesen wir Texte zur britischen und auch US-amerikanischen Landeskunde.

52382 Kurs, Susanne Liedtke
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
donnerstags, 11.09.2014, 17:30 - 19:00 Uhr, 13 Termine, 26 UStd.
91,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR, keine Ermäßigung

Excuse me, I've got a problem with ...
Mit Englisch sicher unterwegs, Level A2-B1

Dieses Programm wird Ihnen helfen, Ihr Englisch schnell zurückzugewinnen und auszubauen. Wir arbeiten mit aktuellen, zeitgemäßen Materialien und praxisnahen Situationen. Darüber hinaus werden Sie mit einem abwechslungsreichen Wortschatz-, Grammatik- und Kommunikationstraining auf Ihren Aufenthalt im Ausland vorbereitet. Ihren Erfolg sichern kleine Lernschritte, angepasstes Üben, regelmäßiges Wiederholen – ein Kurs für aktive, direkte Quereinsteiger sowie für alle, die es nach einer längeren Pause noch einmal versuchen wollen. Wir nutzen das Lehrbuch „Fairway 2", Klett Verlag.

52392 Kurs, Jörg Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 19:30 - 21:30 Uhr, 10 Termine, 26 UStd.
78,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung

Have a good time while learning by doing!
Englisch auf dem Level A2-B1

Here we go again and have a good time. A wide range of topics and skills are offered. We are having fun with grammar and vocabulary, too. The various participants enjoy increasing their word power and their sphere of ideas. So, come in and find out!

52422 Kurs, Sigrid Schmitz
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 09:00 - 10:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, keine Ermäßigung

Das Level B1 bedeutet: Vertrautheit mit der Sprache

Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem eine sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt. Ich kann die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und meine Reaktionen beschreiben. Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich persönlich interessieren.

Improving Fluency By Lots of Variation
English Conversation Upgrading Level B1

This course is intended for those who want to improve their fluency in spoken English in the relaxed atmosphere of a small group. Learners will be motivated to overcome their inhibitions by lots of variation. We are going to discuss current topics, English songs, and get to know examples of the British humor. We revise a bit of grammar and practice our English in everyday situations as well as in small talk. On top of that you get the opportunity to learn idiomatic phrases and informal expressions which are typical for the English language. Join in for 8 downright suspense-packed evenings that will speak up for continuation and development in 2015.

52472 Kurs, Dietmar Walter
Wetter, Geschwister-Scholl-Gymnasium
montags, 20.10.2014, 19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
56,00 EUR, keine Ermäßigung

The English „aufgefrischt" Course
... in the morning, Level B1

This „aufgefrischt" course is designed to improve your fluency in English, so it is important that you talk! This course will activate your knowledge of English in practical language training by a native speaker.

52482 Kurs, Neil Feldman
Witten, Widey-Zentrum
montags, 08.09.2014, 10:00 - 11:30 Uhr, 13 Termine, 26 UStd.
75,40 EUR, keine Ermäßigung

Easy English Conversation in the Morning
Level B1

Would you like to practise your spoken English in everyday situations as well as in small talk? Are you interested in broadening your vocabulary and in avoiding typically German-English mistakes by discussing suspenseful topics? This group will help you to overcome you inhibitions to speak. You will lose your fear of making grammatical errors. On top oft that you will get the chance to learn some interesting idiomatic phrases and informal expressions which are very special fort he Englisch language.

52512 Kurs, Dietmar Walter
Wetter, Bürgerhaus Wetter
mittwochs, 10.09.2014, 10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, keine Ermäßigung

Online anmelden unter: www.vhs-wwh.de



Language, Grammar and Conversation
Englisch auf dem Level B1

Unsere Schwerpunkte sind Alltagsenglisch, Small Talk in lockerer Atmosphäre, Diskussion aktueller Themen, aber auch Wiederholung grammatikalischer Strukturen bei Bedarf.

52522 Kurs, Wolf Kruener
Wetter, Ev. Stiftung Volmarstein
mittwochs, 10.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.
66,00 EUR, keine Ermäßigung

Join us, please!
Englisch auf dem Level B1

„Wir sind seit 10 Semestern zusammen und mittendrin, unser Englisch in entspannter morgendlicher Runde zu verbessern", sagen die Teilnehmenden, wenn sie sich mit der Dozentin „von der Insel" unterhalten. Die Gruppe arbeitet - neben den Kommunikationsübungen - gerade in der Unit 7 im Lehrbuch „Fairway 3" aus dem Klett Verlag. Steigen Sie mit uns ein, do join us!

52532 Kurs, Noeleen Skelly-Kevenhörster
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 08:45 - 10:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, keine Ermäßigung



Ready? Steady? Go on again!

This course is designed for learners at the level B1. This course will help you to practise your knowledge of English. We also revise special grammatical aspects. We'll read and discuss texts from our coursebook „Fairway 3" as well as newspaper articles.

52542 Kurs, Susanne Liedtke
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 09.09.2014, 19:15 - 20:45 Uhr, 13 Termine, 26 UStd.
91,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR, keine Ermäßigung

Easy English Conversation, Level B1

We read short stories and newspaper articles, listen to songs and audio books, discuss the latest news and have small talk. Grammar exercises are included. You are welcome to contribute your own ideas.

52552 Kurs, Maike van Mameren
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine, 26 UStd.
78,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR

Local News Included

Easy English Conversation, Level B1

Would you like to talk about up-to-date topics and read easier texts and newspaper articles, in a really relaxed group in Herdecke? We will also have a look at a very short story, listen to some songs, watch a film and do a bit of grammar on request. If you want to refresh your spoken English, you are welcome to join our conversational course!

52562 Kurs, Christian Fernkorn
Herdecke, Harkortgymnasium
dienstags, 16.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, keine Ermäßigung

„Chris(t)mas"

Internationales Weihnachtskonzert in 5 Sprachen

Die bekanntesten Weihnachtslieder und einige verborgene Schätze werden auf Deutsch, Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch dargeboten. Manchmal nur in einer oder zwei Sprachen, manchmal in allen und manchmal auch in der internationalen Sprache, die jeder versteht, nämlich als Instrumentalversion.
Wann immer Chris Kramer die Bühne betritt, darf man sich sicher sein, dass es auf eine emotionale Reise mit Tiefgang geht, bei der aber auch so manches Mal geschmunzelt werden darf. Er ist ein Geschichtenerzähler durch und durch, der es meisterlich versteht, zusammen mit Niclas Floer am Klavier und gesanglich unterstützt von Floriana Di Luca und Heike Meering ein Publikum zu unterhalten.
Dieses Programm kommt von Herzen und soll generationsübergreifend auch die Herzen berühren. Es ist mehr als nur ein Fest für die ganze Familie – schöner, internationaler, bunter und herzlicher kann man Weihnachten nicht feiern!

Sonntag, 7. Dezember 18.30 Uhr
Witten, Märkisches Museum, Husemannstr. 12

Am 1. November beginnt der Vorverkauf an der Saalbaukasse. Die Karten kosten 12,00 EUR. Abendkasse: 15,00 EUR. Weitere Infos und Anfragen unter: Telefon: 02302/581-2441 oder per Mail: saalbaukasse@stadt-witten.de

Come in, please!

Englisch auf dem Level B1

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse in einer engagierten Gruppe auszubauen, mit einer Dozentin, die Englisch als Muttersprache hat. Das Lehrbuch „Fairway 3" aus dem Klett Verlag (ab Unit 8) begleitet uns dabei. Wenn Sie entsprechende Vorkenntnisse haben, ist der Einstieg problemlos.

52582 Kurs, Noeleen Skelly-Kevenhörster
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, keine Ermäßigung

Englisch für Seniorinnen und Senioren

Level B1

Dear seniors, if you want to practise your English in a relaxed atmosphere, this might be the right course for you. We'll read and discuss texts from our course book and the English speaking world. Besides we fresh up some grammar. Why not just come in and find out?

52592 Kurs, Sandra Stallmann
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
64,80 EUR, keine Ermäßigung

Feel at Home with a Native Speaker

English Conversation, Level B1-B2

This course is intended for those who want to feel more confident using the English language: on the job, at school or the university,or just going on holiday. We will use a textbook as the framework and fill in the space with a wide range of activities to fit your individual needs; be it expanding vocabulary, training discussion skills and so on. Your spoken language skills will become more fluent by practicing with a native speaker, so let's experience English together..

52632 Kurs, Neil Feldman
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 22.09.2014, 19:30 - 21:00 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.
88,00 EUR, keine Ermäßigung

vhs-Überblick Personen, Orte ...
Arbeit und Beruf
Schulabschlüsse
Sprache und Sprechen
Gesundheit und Wellness
Kunst und Kreativität
Persönlichkeit
Gesellschaft, Politik und Kultur

You're welcome

English conversation – Level B1-B2

Would you like to exchange views on topics of mutual interest? Do you want to practise your English and broaden your vocabulary with the help of a native English speaker? You're welcome to join us – a small informal group – early on Monday mornings!

52642 Kurs, Noeleen Skelly-Kevenhörster
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 08:45 - 10:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
81,60 EUR, keine Ermäßigung

Time to talk – after six

English Conversation Level B1-B2

If you want to meet some nice people for a chat in the early evening you're more than welcome to join us. We'll look at current topics, read short stories and listen to songs. This is the ideal chance to broaden your vocabulary. Creative ideas and wishes are welcome. The two lecturers, Jutta Dahms and Louise Spijker both grew up in southern Africa and as such they'll bring along a whole variety of interesting global topics.

52662 Kurs, Jutta Dahms, Louise Spijker
Wetter, Bürgerhaus Wetter
mittwochs, 22.10.2014, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
56,00 EUR, keine Ermäßigung

Ab dem Level B2 wird es „landestypisch"

Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen. Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansicht ausführlich darstellen.

Bis zum Level C2 fehlt noch ein wenig, denn dazu müssen Sie sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen können und mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut sein.

Up-to-date Topics and Conversation, Level B2

Would you like to discuss current issues, in a really relaxed group, topics that „make the world go round"? Whatever your wishes may be, songs, cartoons, a bit of grammar, idiomatic phrases, we will try to include them – just come and join our conversational course!

52702 Kurs, Christian Fernkorn
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, keine Ermäßigung

English Conversation, Level B2

Would you like to improve your spoken English by discussing interesting current topics and lyrics? Are you interested in learning idiomatic expressions with special meanings which are typical for the language? Do come and join our small group. Furthermore we are going to practise our English in everyday situations as well as in small talk. Important grammatical structures will be repeated when required. The participants should gain confidence in speaking in an informal atmosphere. We are aiming at accurate and fluent use of English.

52722 Kurs, Dietmar Walter
Wetter, Geschwister-Scholl-Gymnasium
montags, 08.09.2014, 16:30 - 18:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
84,00 EUR, keine Ermäßigung

Advanced English Conversation, Level B2

Meet nice people for a chat in the evening. We read short stories and newspaper articles, listen to songs and audio books, discuss the latest news and have small talk. Grammar exercises are included. You are welcome to contribute your own ideas.

52732 Kurs, Maike van Mameren
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine, 26 UStd.
78,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung

Talking in the Morning
Level B2

This course is intended for those who want to improve their knowledge of the English language. Emphasis will be put on the exchange of opinions on every topic under the sun. In a relaxed atmosphere we are going to speak about interesting current topics extending our vocabulary and revising important grammatical structures when required. You will have the opportunity to practise your spoken English and overcome your inhibitions. Do come and join our nice and open-minded group! You will be more than welcome.

52762 Kurs, Dietmar Walter
Wetter, Bürgerhaus Wetter
mittwochs, 10.09.2014, 09:00 - 10:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR, keine Ermäßigung

Talk, Talk, Talk – in the Morning
In einer Kleingruppe ab Level B2

Are you looking for an opportunity to practise your spoken English on a weekly basis? Why not come and join us. This course provides effective training in a small group for students with a sound grasp of English. We also revise grammar but mostly we just talk, talk, talk!

52802 Kurs, Heike Frigge
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 10:00 - 12:15 Uhr, 12 Termine, 36 UStd.
180,00 EUR, keine Ermäßigung



Discussing Current Topics with a Native Speaker

English Conversation, Level B2-C1

This course is intended for those who want to intensify the feeling and fluency of the English language by speaking with a native speaker. We will practice discussion skills while expanding our vocabulary knowledge and improve our grammar usage supported by easy to use grammar exercises. This conversation course will use a variety of materials of general interest.

52862 Kurs, Neil Feldman
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine, 26 UStd.
119,60 EUR, keine Ermäßigung

Don´t polish your car – Brush up your grammar!

Zwei kompakte Samstage in einer konzentrierten Kleingruppe bieten intensive Grammatikauffrischung, die die Level A1 bis B1 umfasst.

52902 Wochenendveranstaltung, Heike Frigge
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 25.10.2014, 10:00 - 14:00 Uhr
Samstag, 08.11.2014, 10:00 - 14:00 Uhr, 10 UStd.
50,00 EUR, keine Ermäßigung

English Teatime in the Afternoon

Englisch lecker und locker

Bevor der Stress der Adventszeit beginnt, können Sie an diesen drei Nachmittagen in entspannter Atmosphäre Ihr Englisch mit kleinen Übungen testen und auffrischen. Dazu gibt es gemeinsam gebackenes, typisch englisches Teegebäck und – natürlich Tee. Die Nachmittage sind auch hilfreich, wenn Sie im laufenden Semester vielleicht noch in einen Kurs einsteigen wollen oder zum Jahresbeginn planen, wieder Englisch zu lernen.

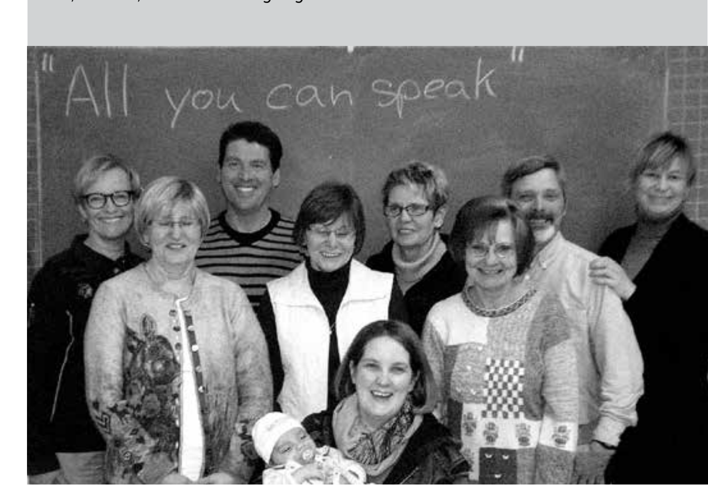
52942 Kurs, Annika Brölsch
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 20.11.2014, 15:00 - 17:00 Uhr, 8 UStd.
24,00 EUR, keine Ermäßigung

All you can speak

English Conversation, Level B1

Dieser Konversationskurs besteht in diesem Jahr seit genau 20 Jahren. Gegründet als Anfängerkurs trifft er sich seitdem einmal wöchentlich abends im Albert-Martmöller-Gymnasium. "Mittlerweile sprechen alle fließend Englisch und können sich sehr gut artikulieren. Wichtig ist, dass die Teilnehmenden den „Englischtag" als festen Bestandteil ihrer Wochenplanung betrachten. Nur so schafft man es, langfristig am Ball zu bleiben", so die Dozentin, der ihr Beruf nach 20 Jahren noch immer viel Freude macht. „Wir freuen uns jederzeit über neue Gesichter". Besonders die gemischte Altersstruktur ist ihr und der Gruppe wichtig. So können die Jüngeren, die Englisch meist für den Beruf und für Vorstellungsgespräche benötigen, von den Erfahrungen der älteren Generation profitieren, und die Älteren bleiben durch die Jüngeren up-to-date. Für Nachwuchs ist ebenfalls schon gesorgt: Teilnehmerin Anne Blum (vorne mit Baby) stellt der Gruppe ihren am 13.01.2014 geborenen Sohn Elias vor. „Ich möchte Elias gerne mehrsprachig erziehen: Deutsch als meine Muttersprache und Türkisch als Sprache seiner Großeltern. Und Englisch hat er ja schon bei mir im Bauch mitbekommen!" lacht die glückliche Mutter.

52572 Kurs, Heike Frigge
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
mittwochs, 10.09.2014, 17:30 - 19:15 Uhr,
12 Termine, 28 UStd.
84,00 EUR, keine Ermäßigung





Englisch im Beruf: Was wird vorausgesetzt?

Eigentlich sollten Sie schon nah am Niveau B1 sein, um mitmachen zu können. Der Europäische Referenzrahmen beschreibt Lernende so:
* … der Wortschatz reicht aus, um sich, wenn auch manchmal zögernd und mit Hilfe von Umschreibungen, über Themen wie Familie, Hobbys und Interessen, Arbeit, Reisen und aktuelle Ereignisse äußern zu können.
* … sie verwenden verhältnismäßig korrekt ein Repertoire gebräuchlicher Strukturen und Redeformeln, die mit eher vorhersehbaren Situationen zusammenhängen.
Lassen Sie sich aber beraten, wir helfen bei der Einstufung und in den Kursen erhalten Sie Unterstützung von den Dozierenden.

Business English at a Glance
Englisch für den Job

Diese Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit Englisch für den Beruf vertraut zu machen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich einzuschätzen, sich zu testen und einzusteigen: Vorgestellt und geübt werden die ersten Schritte für ein sicheres Telefonieren, für ein erfolgreiches Präsentieren, für ein zeitgemäßes Schreiben von Briefen und E-Mails. Darüber hinaus werden Sie erleben, wie Meetings auf Englisch ablaufen können. Neben Sprachpraxis und Erfahrungen können Sie auch Materialien mit nach Hause nehmen. Danach werden Sie wissen, wie Sie weitermachen können. Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende, Young Professionals und alle, die neue berufliche Herausforderungen vor sich haben. Was Sie mitbringen sollten: Ihr Englisch aus der Schule. Mehr nicht.

58022 Wochenendveranstaltung, Jörg Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 27.09.2014, 10:15 - 17:00 Uhr, 8 UStd.
40,00 EUR, keine Ermäßigung

Business English for Beginners

Trainieren Sie „English for the Job" mit aktuellen Themen! Das passende Lehrbuch, „Business English for Beginners", wird in der ersten Unterrichtsstunde vorgestellt. Es bietet die Übungsmaterialien, Sprechanlässe und vieles mehr in diesem kleinen Kurs, für den Englisch ab dem Niveau A2 die Basis ist. Ein weiterer Schwerpunkt wird die Auffrischung der allgemeinen sprachlichen Grundlagen sein - auch Business English erhält durch den sicheren Umgang mit Grammatik, Small Talk, Redewendungen und durch Wortschatzerweiterung erst die richtige rhetorische Würze.

58052 Kurs, Christian Fernkorn
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
84,00 EUR, keine Ermäßigung

Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.

Germany's next Topmodel?
Practising English Conversation

Die letzte Staffel hat es mal wieder gezeigt: Wer bei Castings oder anderen Vorstellungsgesprächen gut Englisch sprechen kann, tritt selbstsicherer auf und hat somit bessere Chancen, den Job zu bekommen. Und auch bei Fotoshootings hat es Fotografen schon häufig in den Wahnsinn getrieben, wenn Models die englischen Anweisungen nicht verstanden haben. Also Mädels, egal für welchen Job ihr euch entscheidet: English is a must! Dieser Kurs richtet sich an maximal 6 Mädchen ab 13 Jahren, die gezielt ihre Sprachpraxis trainieren möchten. Ob wir auch in den Herbstferien auf dem Catwalk sind, wird in der ersten Sitzung gemeinsam entschieden.

58402 Kurs, Heike Frigge
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 17.09.2014, 16:00 - 17:00 Uhr, 6 Termine, 8 UStd.
30,00 EUR, keine Ermäßigung

Brush Up Your English

Diese vier Samstagseminare sind konzipiert als Warming-Up für Studierende, z.B. des Abendgymnasiums oder für andere berufliche Weiterbildungen, wenn Englisch erneut gelernt werden muss. Die Seminare eignen sich auch, um die eigenen Kenntnisse im jeweiligen Grammatikbereich zu überprüfen. Jeder Samstag ist einem Thema gewidmet, das besprochen und intensiv geübt wird. Die Termine können einzeln besucht oder als Seminarreihe (unter der Kursnummer 58501) für 57,60 EUR gebucht werden. Der erste Samstag am 07. Februar 2015 ist auch als kostenloser Beratungstermin und zur Einstufung für diese und andere Seminare geeignet. Eine Anmeldung ist aber erforderlich.

58501 Wochenendveranstaltung, Hannelore Weiß
Witten, vhs Seminarzentrum
samstags, 25.04.2015, 10:00 - 15:00 Uhr, 24 UStd.
57,60 EUR, keine Ermäßigung

Brush Up Your English
Getting Information

585010 Wochenendveranstaltung, Hannelore Weiß
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 07.02.2015, 10:00 - 13:00 Uhr, 3 UStd.

Brush Up Your English
About the use of tenses

585011 Wochenendveranstaltung, Hannelore Weiß
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 07.02.2015, 10:00 - 15:00 Uhr, 6 UStd.
18,00 EUR, keine Ermäßigung

Brush Up Your English
Exercises in the use of tenses

585012 Wochenendveranstaltung, Hannelore Weiß
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 28.02.2015, 10:00 - 15:00 Uhr, 6 UStd.
18,00 EUR, keine Ermäßigung

vhs-Überblick Personen, Orte ...
Arbeit und Beruf
Schulabschlüsse
Sprache und Sprechen
Gesundheit und Wellness
Kunst und Kreativität
Persönlichkeit
Gesellschaft, Politik und Kultur

Brush Up Your English
How to understand a text

585013 Wochenendveranstaltung, Hannelore Weiß
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 21.03.2015, 10:00 - 15:00 Uhr, 6 UStd.
18,00 EUR, keine Ermäßigung

Brush Up Your English
Gerunds, participles, if-clauses

585014 Wochenendveranstaltung, Hannelore Weiß
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 25.04.2015, 10:00 - 15:00 Uhr, 6 UStd.
18,00 EUR, keine Ermäßigung

Guided Business Conversation:
SmallTalk @ Work

Erleben Sie einen Übungstag, bei dem es nur um eine Sache geht: Reden! Small Talk @ Work passt, wenn Sie sich vorgenommen haben, Ihre kommunikative Kompetenz auszubauen. Wenn Sie Ihr bisher erworbenes Englisch mündlich erfolgreich anwenden möchten, sind Sie hier richtig. Wir starten mit vertrauten Situationen und mit ebenso geläufigen wie gängigen Themen. Flüssiges, grammatikalisch sauberes, wortgewandtes Reden rückt auch für Sie in erreichbare Nähe. Bei Small Talk @ Work geht es um nachvollziehbare, qualifizierende, gewinnbringende Ergebnisse, auf die Sie an Ihrem Arbeitsplatz, in Ihrer Funktion und Branche aufbauen können. Dieses Sprachtraining ist auch zum Wiederholen und Vertiefen geeignet. Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende, Young Professionals und alle, die neue berufliche Herausforderungen vor sich haben.

58712 Wochenendveranstaltung, Jörg Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 20.09.2014, 10:15 - 17:00 Uhr, 8 UStd.
40,00 EUR, keine Ermäßigung



Anmeldekarten zum Heraustrennen finden Sie ganz hinten im Programmheft.



Französisch für Alltag und Urlaub, Level A1

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die noch keine Vorkenntnisse im Französischen haben, sich aber ein Basisrüstzeug für Urlaub und Alltagssituationen wie sich Kennenlernen, Restaurantbesuche, Einkaufen, mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren oder Freizeitgestaltung aneignen möchten. Im Vordergrund steht die Sprechfähigkeit, die wir spielerisch und mit viel Spaß erlernen werden. Dazu werden leckere französische Kleinigkeiten wie Käse und Brot sowie ein guter Wein gereicht.

53002 Wochenendveranstaltung, Natascha Borota
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 24.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 25.10.2014, 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 26.10.2014, 10:00 - 15:00 Uhr, 16 UStd.
49,00 EUR, Zusatzgebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung

Französisch II, Level A1

Die Liebe zur französischen Küche, Kunst oder Literatur, Verwandte in Frankreich, Freunde in Québec, Reisen nach Afrika oder schlichtweg eine Affinität zur Sprache selbst - die Motivationen, Französisch zu lernen, können vielfältig sein. Dieser Kurs vermittelt die sprachlichen Grundlagen, sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden. Zudem gewinnen Sie Einblicke in die kulturelle Vielfalt innerhalb der französischsprachigen Welt. Auch neue Teilnehmer/innen, die beispielsweise Französisch vor langer Zeit gelernt haben und nun ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten, sind herzlich willkommen. Lehrbuch: „Voyages 1“, Klett Verlag, ab Lektion 6

53022 Kurs, Nadège Hölter
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 16:00 - 17:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR

Französisch III, Level A1

Wir setzen die Arbeit des letzten Semesters fort. In diesem Kurs lernen und üben wir auf dem Level A1. Unser Lehrbuch ist „ Voyages 1“, Klett Verlag, ab ca. Unité 7. Sie können problemlos einsteigen und sind in der Gruppe herzlich willkommen. Die Förderung der Kommunikationsfähigkeit und die Freude am Erlernen der Sprache und am Kennenlernen der Kulturen frankophoner Länder stehen im Vordergrund.

53032 Kurs, Natascha Borota
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 19:15 - 20:45 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR



Französisch IV, Level A1

In diesem Fortsetzungskurs lernen und üben wir auf dem Level A1. Unser Lehrbuch ist „Voyages „1, Klett Verlag, ab ca. Unité 11. Sie können problemlos einsteigen und sind in der Gruppe herzlich willkommen. Die Förderung der Kommunikationsfähigkeit und die Freude am Erlernen der Sprache und am Kennenlernen der Kulturen frankophoner Länder stehen im Vordergrund.

53042 Kurs, Natascha Borota
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Je parle, tu parles, nous parlons ... Level A2
Un week-end français intensif!

Wir steigen intensiv wieder ein und wiederholen die Zeiten und die wichtigsten Grammatikkapitel für die Kommunikation. Ziele sind die Reaktivierung des Wortschatzes, die Auffrischung der Basisgrammatik, die Förderung des Sprechvermögens anhand von Rollenspielen und Alltagssituationen (z.B. Hotelreservierung, Restaurant, Einkaufen, Planen von Exkursionen, kleine Konversation mit Einheimischen usw.). Wir arbeiten mit Fotokopien. Es wird Ihnen bestimmt viel Spaß machen, verloren geglaubte „Schätze" wieder zu entdecken. Ein Kurs auch für Schüler/innen, die sich mit der französischen Sprache beschäftigen und ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Es entstehen Kopierkosten.

53052 Kurs, Chantal Delay
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 26.09.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 27.09.2014, 10:00 - 13:00 Uhr
Sonntag, 28.09.2014, 10:00 - 13:00 Uhr, 12 UStd.
44,00 EUR, keine Ermäßigung

Französisch V, Level A2

Wir setzen die Arbeit des letzten Semesters fort. In diesem Kurs lernen und üben wir auf dem Level A1. Unser Lehrbuch ist „Voyages 2", Klett Verlag, ab Unité 1. Sie können problemlos einsteigen und sind in der Gruppe herzlich willkommen. Die Förderung der Kommunikationsfähigkeit und die Freude am Erlernen der Sprache und am Kennenlernen der Kulturen frankophoner Länder stehen im Vordergrund.

53062 Kurs, Natascha Borota
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 17:30 - 19:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR



Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.

vhs-Überblick Personen, Orte ...
Arbeit und Beruf
Schulabschlüsse
Sprache und Sprechen
Gesundheit und Wellness
Kunst und Kreativität
Persönlichkeit
Gesellschaft, Politik und Kultur

Conversation facile, Level A2-B1

Vous avez envie de rafraîchir vos connaissances de français? Joignez-vous à nous! Notre petit groupe sympa et ouvert travaille à un niveau correspondant à „Voyages 3“ (Klett). Le matériel utilisé vous sera communiqué lors de la première rencontre.

53072 Kurs, Mechthild Jeannès
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 09:00 - 10:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Conversation, Level B1

Ziel des Kurses ist es, die praktischen Sprachkenntnisse zu erweitern und so besser gerüstet zu sein für Urlaub und Alltag in Frankreich. Lehrbuch: „Voyages 2“, Klett Verlag

53082 Kurs, Chantal Delay
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 10:15 - 11:45 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.
66,00 EUR

Online anmelden unter: www.vhs-wwh.de

Perfectionnement et Conversation, Level B1-B2

A partir de textes tirés du magazine „Ecoute“ ou de la „Revue de la Presse“, nous découvrons la France et discutons des tendances actuelles. Venez, joignez-vous à nous!

53092 Kurs, Mechthild Jeannès
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 09:00 - 10:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Perfectionnement et Conversation, Level B1-B2

A partir de textes tirés du magazine „Ecoute“ ou de la „Revue de la Presse“, nous découvrons la France et discutons des tendances actuelles. Venez, joignez-vous à nous!

53102 Kurs, Mechthild Jeannès
Wetter, Bürgerhaus Wetter
dienstags, 09.09.2014, 11:00 - 12:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Conversation française, Level B1-B2

Vous parlez déjà un bon français et vous avez envie de l'améliorer dans l'atmosphère détendue et cependant exigeante d'un groupe très interessé? Vous êtes ici à la bonne adresse.

53112 Kurs, Nadège Hölter
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 09.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Conversation française supérieure, Level B2-C1

Vous parlez déjà un bon français et vous avez envie de l'améliorer dans l'atmosphère détendue et cependant exigeante d'un groupe très interessé? Vous êtes ici à la bonne adresse.

53122 Kurs, Dr. Peter Osterried
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 09.09.2014, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Conversation française, Level C1-C2

Les textes tirés de magazines et de journaux présenteront l'actualité littéraire, politique, sociale, économique et serviront de base à nos discussions.

53132 Kurs, Chantal Delay
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 08:30 - 10:00 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.
66,00 EUR

Conversation française, Level C1-C2

Vous avez appris le français. Vous ne voulez pas tout oublier. Alors, joignez-vous à nous! Nous allons, dans une atmosphère détendue, converser sur des sujets variés.

53142 Kurs, Nadège Hölter
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 10:30 - 12:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR



Französischer Filmabend: „Paulette“

In diesem Kurs schauen wir uns gemeinsam den Film „Paulette“ in französischer Sprache mit deutschen Untertiteln an. Im Mittelpunkt dieser Sozialkomödie steht die Witwe Paulette, die, um ihre karge Rente aufzubessern, alle moralischen Bedenken über Bord wirft und sich in der Drogenszene einen Namen macht. Das Anschauen des Films ist eingerahmt von einer Vorbesprechung und anschließender Diskussion in einfacher französischer Sprache. Dazu werden wir leckere landestypische Kleinigkeiten wie Käse, Brot und einen guten Wein genießen.

53152 Kurs, Natascha Borota
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 26.09.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 UStd.
12,00 EUR, keine Ermäßigung



Unsere Kursleitenden sind qualifiziert und kompetent

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleitenden haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

Italienisch-Kompaktkurs in den Herbstferien

Sie planen einen Aufenthalt in Italien und möchten dabei auch die Sprache ein wenig verstehen und sprechen können? In diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Aber auch Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten, sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Die Kompaktwoche bietet eine intensive Einführung in die italienische Sprache und soll Ihnen die ersten Schritte in Italien erleichtern. Das situative Sprechen und die Kommunikationsstrukturen der Alltagssprache stehen im Vordergrund.

54002 Kurs, Joanna Janusz-Kiwic
Witten, vhs Seminarzentrum
Mo., 13.10. – Fr., 17.10.2014, 08:00 - 13:30 Uhr
5 Termine, 30 UStd.
87,00 EUR, keine Ermäßigung

Italienisch I, Level A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse, die die italienische Sprache kontinuierlich in Stufenkursen erlernen möchten. Wir lernen die Grundlagen der italienischen Sprache, wobei das Sprechen im Mittelpunkt steht. Lehrbuch: "Allegro A1", Klett Verlag

54012 Kurs, Joanna Janusz-Kiwic
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 18:45 - 20:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Italienisch I, Level A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse, die in erster Linie den Basiswortschatz für eine erfolgreiche Kommunikation erlernen und einüben wollen. Wir erarbeiten Wortschatz und Grammatik für das Sprechen in alltäglichen Situationen. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der italienischen Sprache von Anfang an. Lehrbuch. „Allegro A1", Klett Verlag

54022 Kurs, Joanna Janusz-Kiwic
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 08:30 - 10:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Italienisch I, Level A1

Warum trinken die Italiener Cappuccino nur vormittags? Und wie werden Chianti und Gnocchi eigentlich richtig ausgesprochen? Erfahren Sie Wissenswertes über die Kultur in Bella Italia. Gemeinsam werden wir die Grundlagen der italienischen Sprache erarbeiten und einüben. Dabei gehen wir ausgiebig auf die Kultur und das Land selbst ein. Benvenuti! Lehrbuch: „Chiaro! A1", Hueber Verlag

54032 Kurs, Lampros Tsoutsas
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
montags, 08.09.2014, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Italienisch II, Level A1

In diesem Kurs werden die im letzten Semester erworbenen Grundkenntnisse erweitert. Wenn Sie wissen, wie man nach dem Weg fragt oder eine Wegbeschreibung auf Italienisch gibt und mit einfachen Worten ein paar Sätze über sich sagen können, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Im Mittelpunkt stehen das Hörverstehen und die mündliche Kommunikation. Anhand von praxisbezogenen Beispielen werden Ihre Italienischkenntnisse spielerisch und mit viel Spaß erweitern. Neueinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Es wird weiter mit dem Lehrbuch „Allegro A1" ab Lezione 8 gearbeitet. Amici dell'italiano, ci vediamo presto!

54042 Kurs, Lampros Tsoutsas
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
mittwochs, 10.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Italienisch III, Level A1

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen, die hier vertieft oder aufgefrischt werden sollen. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen! Lehrbuch „Allegro A1", ab Lezione 5, Klett Verlag

54052 Kurs, Dirk Sichtig
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
montags, 08.09.2014, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Italienisch V, Level A1

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen, die bereits vier Semester Italienisch gelernt haben. In den vergangen Semestern wurden nützliche Redewendungen für den Urlaub und für Alltagssituationen erlernt. Sie sollten in der Lage sein, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen und sich mit einfachen Worten bei einem Restaurantbesuch oder einer Hotelreservierung zu verständigen. Gelernt wird in einer offenen und lockeren Atmosphäre und mit durchschnittlichem Tempo. Neulinge mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: „Allegro A2", ab Lezione 5, Klett Verlag

54062 Kurs, Rosa Sirianni
Herdecke, Harkortgymnasium
donnerstags, 11.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR



Italienisch V, Level A2

Der Kurs eignet sich für Italienischlernende, die ihre Grundkenntnisse erweitern möchten. Wir werden u.a. lernen, uns selbst zu beschreiben, den Briefverkehr üben und uns neuen Zeitformen (Vergangenheit und Zukunft) nähern. Die italienische Landeskunde wird dabei ein wichtiger Bestandteil bleiben. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Cari amici dell´italiano, benvemuti! Allora, venite, cominciamo! Wir arbeiten weiterhin mit dem Lehrbuch „Allegro A2", ab Lezione 5.

54072 Kurs, Lampros Tsoutsas
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 09.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Italienisch VII, Level A2

Abbiamo ancora allegria con „ Allegro“. Wir intensivieren unsere Kommunikationsfähigkeit, wobei unsere Texte umfang- und informationsreicher werden. Darin befinden sich interessante - auch grammatikalische - Novitäten über Land und Leute, Kultur, Natur, Tradition und die Gegenwart. Chiacchierare, parlare e discutere dobbiamo intensificare. Unser Lehrbuch ist weiterhin „ Allegro 2“ aus dem Klett-Verlag, ab Lezione 8 / 9.

54082 Kurs, Rosemarie Schmidt
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
donnerstags, 11.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR



Italienisch VIII, Level B1

Cari amanti della lingua italiana e dell´Italia: Non aspettate! Partiamo per l´Italia. In diesem Kurs werden wir uns mit der mündlichen Kommunikation, aber auch mit dem Hörverstehen intensiver beschäftigen. Neuzugänge sind dabei herzlich willkommen. Lassen Sie sich auf eine Reise quer durch Italia entführen. Dieser Kurs ist ein Kommunikationskurs, in dem wir ausgewählte Lektüren lesen und besprechen. Lehrbuch: „Chiaro!“ B1, Kapitel 1-4, Hueber Verlag

54122 Kurs, Lampros Tsoutsas
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 09.09.2014, 19:45 - 20:30 Uhr, 12 Termine, 12 UStd.
36,00 EUR

Italienisch IX, Level A2

In diesem Kurs nähern wir uns der italienischen Sprache in lockerer Atmosphäre und in moderatem Lerntempo. Italienische Lieder und kleine Spiele runden den Unterricht ab. In diesem Semester beginnen wir mit der ersten Lektion aus „Allegro 3". Sie sollten daher in der Lage sein, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit allgemeinen Themen zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, Umfeld) und Sie sollten sich auf einfache Art in alltäglichen Situationen verständigen können. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Allegro 3" ab Lezione 1, Klett Verlag

54092 Kurs, Rosa Sirianni
Herdecke, Kulturhaus Herdecke
montags, 08.09.2014, 09:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

„Piano piano si va sano e lontano", Level A2
Auch für den Wiedereinstieg

Dem Kurstitel entsprechend gehen wir langsam voran, wiederholen viel, auch schon Bekanntes aus der Grammatik, um eine gute Grundlage zu haben, die damit verbundenen Erfolgserlebnisse beim „Lieblingsitaliener" oder im Italienurlaub umzusetzen. Das (freie) Sprechen steht im Vordergrund. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Allegro 2", Lezione 10, aber auch mit zusätzlichem Material wie z. B. Rätseln, Spielen, kurzen Texten und Gedichten, schriftlichen und mündlichen Übungen.

54102 Kurs, Dagmar Stangenberg-Wolff
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 09:00 - 10:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Corso di Conversazione, Level B1

Wir sprechen über aktuelle Themen, Filme, machen Rollenspiele, festigen die Grammatik und nehmen uns Lektüren vor.

54112 Kurs, Dirk Sichtig
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
montags, 08.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Italienisch XIII, Level B1

Questo corso è l'ideale per tutti gli amanti della lingua italiana che la studiano con passione da almeno 4 anni. Insieme ripetiamo gli aspetti più importanti della grammatica e del lessico con esercizi, canzoni famose e simpatici giochi di società. La maggior parte del tempo la dedichiamo alla conversazione. Al momento lavoriamo con la rivista „Adesso", Spotlight Verlag e con il libro „Azzuro Più" (B1+), a partire dalla lezione 1, Klett Verlag.

54132 Kurs, Rosa Sirianni
Herdecke, Harkortgymnasium
donnerstags, 11.09.2014, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR



Onlineanmeldung: www.vhs-wwh.de

Corso di Conversazione, Level B1-B2

Continuiamo il nostro lavoro con il manuale e ripetiamo alcuni brani di grammatica. Durante le lezioni i partecipanti presentano i fatti culturali e politici attuali della loro scelta. Lehrbuch: „Azzurro più" (Italienisch - Intensivkurs, B1+), Unità 3-4, Klett Verlag

54142 Kurs, Joanna Janusz-Kiwic
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 17:00 - 18:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
36,00 EUR

Corso di Conversazione, Level B1-B2

Continuiamo il nostro lavoro con il manuale e ripetiamo alcuni brani di grammatica. Durante le lezioni i partecipanti presentano i fatti culturali e politici attuali della loro scelta. Lehrbuch: „Azzurro più" (Italienisch - Intensivkurs, B1+), Unità 3-4, Klett Verlag

54152 Kurs, Joanna Janusz-Kiwic
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 10:30 - 12:00 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.
36,00 EUR

Studiamo Italiano insieme, Level B1-B2

Wir lesen und diskutieren kurze unterschiedliche Texte: Landeskunde, Literatur, Alltag, Kultur, Feste... Auch das Hörverstehen wird trainiert. Grammatikalische Strukturen werden laufend wiederholt und vertieft. Auch Besonderheiten in der Grammatik werden behandelt.

54162 Kurs, Dagmar Stangenberg-Wolff
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine, 26 UStd.
78,00 EUR

Parliamo Italiano, Level B1-B2

Wir setzen uns mit kurzen unterschiedlichen Texten auseinander: Landeskunde, Literatur, Alltag, Kultur, Feste.., die zuhause oder auch im Kurs gemeinsam gelesen werden. Auch das Hörverstehen soll trainiert (CD) werden, um unterschiedliche Sprachmelodien kennenzulernen. Grammatikalische Strukturen werden laufend wiederholt und vertieft sowie Besonderheiten in der Grammatik behandelt.

54172 Kurs, Dagmar Stangenberg-Wolff
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 15.09.2014, 9:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
59,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR, keine Ermäßigung



Spanisch für Alltag und Urlaub, Level A1

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die noch keine Vorkenntnisse im Spanischen haben, aber ein Basisrüstzeug für Urlaub und Alltagssituationen wie sich Kennenlernen, Restaurantbesuche oder Einkaufen erlernen möchten. Im Vordergrund steht die Sprechfähigkeit, die wir uns spielerisch und mit viel Spaß aneignen werden. Dazu werden Tapas und ein guter spanischer Wein gereicht.

55002 Wochenendveranstaltung, Natascha Borota
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 14.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 15.11.2014, 10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag, 16.11.2014, 10:00 - 15:00 Uhr, 16 UStd.
49,00 EUR, Zusatzgebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung



Spanisch I, Level A1
Am Nachmittag

Sie wollten immer schon mal Spanisch lernen ohne jede Art von Druck, aber morgens haben Sie andere Pläne und im Herbst oder Winter ist es Ihnen abends zu spät? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Erfahren Sie mehr über die Kultur Lateinamerikas und Spaniens und lernen Sie in angenehmer, lockerer Atmosphäre von Anfang an, wie Sie sich in typischen Urlaubs- und Alltagssituationen auf Spanisch verständigen können. Es reichen manchmal schon ein paar Sätze, um sich beim Besuch im Restaurant oder beim Einkaufen zu verständigen. Lehrbuch: „Perspectivas; Ya!“, Cornelsen Verlag

55012 Kurs, Witten, Annika Brölsch
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 16:00 - 17:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Spanisch I, Level A1

Wandern auf Mallorca, Kultur- und Strandurlaub in Andalusien, Verwandte in Chile, Freunde in Kuba, Tapas und Vino tinto in rustikalen Bodegas - viele von uns hatten und haben häufige Kontakte zur spanischsprachigen Welt. Grund genug, auch einmal die Sprache näher kennenzulernen. In diesem Kurs erhalten Sie die Grundlagen, um sich in alltäglichen Situationen mehr als nur verständigen zu können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lehrbuch: „Perspectivas; Ya!“, Cornelsen Verlag

55022 Kurs, Esther Salazar Barzola
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
mittwochs, 10.09.2014, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Spanisch II, Level A1

Am Vormittag

Sie haben vormittags Zeit und wollten schon immer mal Spanisch lernen ohne jede Art von Druck? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Erfahren Sie mehr über die Kultur Lateinamerikas und Spaniens und lernen Sie in angenehmer, lockerer Atmosphäre von Anfang an, wie Sie sich in typischen Urlaubs- und Alltagssituationen auf Spanisch verständigen können. Es reichen manchmal schon ein paar Sätze, um sich beim Besuch im Restaurant oder beim Einkaufen zu verständigen. Lehrbuch: „Perspectivas; Ya!“, Cornelsen Verlag

55042 Kurs, Annika Brölsch
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 10:30 - 12:00 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.
66,00 EUR

Spanisch II, Level A1

Lehrbuch: „Perspectivas; Ya!“, ab Unidad 6 - 7, Cornelsen Verlag

55052 Kurs, Esther Salazar Barzola
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 09.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR





Spanisch III, Level A1

Wir setzen die Arbeit des letzten Semesters fort. In diesem Kurs lernen und üben wir auf dem Level A1. Unser Lehrbuch ist Perspectivas ¡Ya! Klett Verlag, ab ca. Unidad 7. Sie können problemlos einsteigen und sind in der Gruppe herzlich willkommen. Die Förderung der Kommunikationsfähigkeit und die Freude am Erlernen der Sprache und am Kennenlernen spanischer und lateinamerikanischer Kultur stehen im Vordergrund. Lehrbuch: „Perspectivas ;Ya!“, A1

55062 Kurs, Natascha Borota
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 19:15 - 20:45 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Spanisch IV, Level A1

Lehrbuch: „Caminos neu 1“ ab Unidad 11, Klett Verlag

55082 Kurs, Esther Salazar Barzola
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
mittwochs, 10.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Spanisch VI, Level A1

Lehr- und Arbeitsbuch: „Caminos Neu 2“ ab Unidad 1, Klett Verlag

55092 Kurs, Esther Salazar Barzola
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
montags, 08.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Spanisch VI, Level A1

En este curso estamos aprendiendo la gramática y conversamos siempre sobre temas de interes. Bienvenidos a nuestro curso. Lehr- und Arbeitsbuch: „Caminos Neu 2“, ab Unidad 3, Klett Verlag

55102 Kurs, Maria-Elena Saavedra-Lara
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
donnerstags, 11.09.2014, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Spanisch VII, Level A1

Lehrbuch: „Caminos Neu 2", Klett Verlag

55112 Kurs, Maria-Elena Saavedra-Lara
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Spanisch X, Level A2

Lehrbuch: „Caminos Neu 2", ab Unidad 10, Klett Verlag

55122 Kurs, Maria-Elena Saavedra-Lara
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
montags, 08.09.2014, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR



Spanisch XI, Level A2

En este curso repasamos lo aprendido anteriormente antes de seguir con temas nuevos. Tambien acompañamos nuestras lecciones con pequeñas lecturas, conversaçion en la que todas las personas participan. Lehrbuch: „Caminos Neu 2", ab Unidad 12, Klett Verlag

55132 Kurs, Maria-Elena Saavedra-Lara
Herdecke, Harkortgymnasium
mittwochs, 10.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Spanisch X, Level A2

Lehrbuch: „Caminos Neu 2", ab Unidad 11-12, Klett Verlag

55142 Kurs, Esther Salazar Barzola
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 09.09.2014, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Spanisch XVIII, Level A2

En este curse leeremos un libre, repasaremos la gramática ya aprendida y coninuaremos con el estudio del libro „Caminos Neu 3", ab Unidad 10, Klett Verlag

55152 Kurs, Esther Salazar Barzola
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
montags, 08.09.2014, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Curso de Conversación, Level B2

Estamos repasando la gramática nuevamente y leyendo siempre algo nuevo. Todas las semanans hablamos de lo que acontece en nuestro diario vivir.

55162 Kurs, Maria-Elena Saavedra-Lara
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
montags, 08.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Curso de Conversación, Level B2

Con el libro „ Abanico B2", seguimos estudiando el idioma castellano. Naturalmente también nos interesamos por artículos de periódicos de España o de Latinoamérica, revistas, Internet, etc. Vemos películas en español, conversamos sobre diferentes temas, asi como la vida y cultura en los países hispanohablantes etc. Todo resulta muy interesante y ameno. Quieres comprobar-lo? Ven, te esperamos.

55172 Kurs, Mónica Castellanos-Opielka
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Curso de Conversación, Level B2

55182 Kurs, Luis Castro-Franchi
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 10:00 - 11:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Spanischer Filmabend: „Medianeras“

In diesem Kurs schauen wir uns gemeinsam den preisgekrönten Film „Medianeras“ in spanischer Sprache mit deutschen Untertiteln an. Er handelt von zwei vereinsamten Menschen, Martín und Mariana, die in der Anonymität der Großstadt leben. Mehrfach begegnen sie sich – unbemerkt, obwohl sie Nachbarn sind und beide den gleichen Traum haben, nämlich aus ihrer Isolation auszubrechen. Das Anschauen des Films ist eingerahmt von einer Vorbesprechung und anschließender Diskussion in einfacher spanischer Sprache. Dazu werden wir leckere Tapas und einen guten spanischen Wein genießen.

55192 Einzelveranstaltung, Natascha Borota
Witten, vhs Seminarzentrum
Freitag, 28.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 UStd.
12,00 EUR, keine Ermäßigung

„Conversando las tapas con musica“

Dieser Nachmittag verbindet Kulinarisches und Sprachliches miteinander. Gemeinsam werden wir Tapas zubereiten, um sie in gemütlicher Runde zu essen. Dabei vertiefen wir unser Vokabular. Aber wir sprechen nicht nur Spanisch, sondern lauschen auch spanischen Lieder zur Gitarre.

55202 Kurs, Maria-Elena Saavedra-Lara, Annika Brölsch
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 08.11.2014, 15:00 - 19:00 Uhr, 5 UStd.
28,00 EUR, Zusatzgebühr: 10,00 EUR
Zusatzgebühr: 4,00 EUR, keine Ermäßigung



Arabisch I, Level A1

Dieser Kurs ist ein Einstieg in das moderne Standard-Arabisch. Wir lernen das Alphabet und die Aussprache des Arabischen, die Grundzüge der Grammatik und üben erste Gesprächssituationen: Ich heiße… Woher kommen Sie? Wo ist der Markt? Wie viel kosten die Auberginen? usw. Lehrbuch: „Arabisch intensiv - Grundstufe", sowie „Grammatik Grundstufe Arabisch", zu beziehen unter www.lsi-bochum.de / Arabisch / Shop"; dazu Texte und Anschauungsmaterial des Dozenten.

56002 Kurs, Mustafa Haj-Abdou
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
mittwochs, 10.09.2014, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR

Arabisch II, Level A1

Im Vordergrund steht das Training von Hörverstehen und Sprechen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Im Mittelpunkt stehen Standard-Gesprächssituationen und kleine Nachrichten. Lehrbuch und Grammatik Aufbaustufe A Arabisch, zu beziehen unter www.lsi-bochum.de / Arabisch / Shop"; dazu Texte und Anschauungsmaterial des Dozenten.

56012 Kurs, Mustafa Haj-Abdou
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
mittwochs, 10.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR

Chinesisch I, Level A1

Chinesisch ist - abgesehen von der aufwändig zu erlernenden Schrift - eine der einfachsten Sprachen der Welt, ohne Zeiten und ohne Flexionen. Daher kann die Verständigung über einfache Sachverhalte relativ schnell erreicht werden. Chinesisch ist eine Sprache, die zu lernen Spaß macht und mit der man durchaus Karriere machen kann. Der Kurs richtet sich an alle, die die chinesische Sprache in ihrer Aussprache und Schriftform kennenlernen möchten. Lehr- und Arbeitsbuch: „Liao Liao", Hueber Verlag

56022 Kurs, Yitao Quan
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR

Chinesisch III, Level A1

Wir setzen die Arbeit des letzten Semesters fort. In diesem Kurs lernen und üben wir weiter das Sprechen und Schreiben auf Chinesisch. Unser Lehr- und Arbeitsbuch ist „Liao Liao“, ab Lektion 8, Hueber Verlag. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

56032 Kurs, Yitao Quan
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 09.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Kompaktkurs: Chinesisch für Geschäftsleute

Der Kompaktkurs Chinesisch richtet sich an Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse und eignet sich für alle, die beruflich in China zu tun haben. Ziel dieses Kurses ist es, nicht nur die nötigen Grundkenntnisse des Chinesischen zu vermitteln, sondern auch die Teilnehmenden auf typische interkulturelle Fallen, gerade in Bezug auf Geschäftsbeziehungen, aufmerksam zu machen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Es entstehen Materialkosten.

56042 Kurs, Yitao Quan
Witten, vhs Seminarzentrum
samstags, 25.10.2014, 10:00 - 15:00 Uhr, 7 Termine, 42 UStd.
154,00 EUR, keine Ermäßigung

Chinesisch XI, Level A2

Wir setzen die Arbeit des letzten Semesters fort. In diesem Kurs lernen und üben wir weiter das Sprechen und Schreiben auf Chinesisch. Unser Lehrbuch ist „Chinesisch - sprechen, lesen, schreiben“. Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

56052 Kurs, Gui Fang Yang
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
montags, 08.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR

Wir suchen Dozentinnen und Dozenten für …

- Dänisch, Schwedisch, Griechisch
- Chinesisch für den Beruf
- Japanisch, Norwegisch, Französisch, Italienisch, Polnisch, Türkisch, Hebräisch, Bulgarisch, Kroatisch …
- Deutsch als Fremdsprache (ESF-BAMF-Kurse)
- Alphabetisierung



Ansprechpartnerin:
Bettina Sommerbauer
vhs Witten | Wetter | Herdecke
Holzkampstraße 7
58453 Witten
Telefon: 02302 58186 41
E-Mail: bettina.sommerbauer@vhs-wwh.de



Dänisch I, A1

Der Kurs wendet sich an alle, die zum Land Dänemark eine Beziehung haben und diese durch das Kennenlernen der Sprache vertiefen wollen. Alle sind herzlich willkommen. Lehrbuch: „Vi snakkes ved!“, Hueber Verlag

56062 Kurs, Ralf Peter Frenzen
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR

Dansk Konversation, Level B1-B2

På dette kursus arbejder vi med nogle forskellige danske tekster som grundlag til diskussion, som vi sætter mest pris på. Desuden forøger vi vores ordforråd, forbedrer vores lytteforståelse og gentager stedvis lidt grammatik. Kursisterne må også gerne forslå tekster, film eller egne emner, de er interesseret i. Et spændende tema, som vi behandler ved siden af, er talemåderne i det danske sprog og de tyske tilsvarende udtryk. Nye deltagere er altid hjertelig velkommen!

56072 Kurs, Ralf Peter Frenzen
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR



Die neue vhs.KursApp ist da!

Mit der neuen kostenfreien vhs.KursApp haben Sie Zugriff auf das Gesamtangebot der deutschen Volkshochschulen. Es ermöglicht Ihnen die gezielte Suche im bundesweiten Kurskatalog oder bei uns, der Volkshochschule Witten | Wetter | Herdecke.
Mit Auswahl eines Kurses sind die Veranstaltungsdetails einsehbar und über eine Direktverknüpfung zur Homepage buchbar.

Finnisch I, Level A1

Finnland gilt als Ziel zahlreicher Touristen und Aussteiger. Denn es bietet nicht nur geheimnisvolle Polarlichter und eine atemberaubende Natur, es macht mit Spitzenplatzierungen in PISA-Studien, endlosen Saunagängen, melancholisch-leidenschaftlichem Tango, Handy- und Gummistiefel-Weitwurf immer wieder von sich reden. Vor allem jedoch besticht Finnland durch seine Sprache, eine der „exotischsten" in ganz Europa. An diese sollen interessierte Kursteilnehmer/innen Stück für Stück herangeführt werden. Freies Sprechen, das Verstehen von einfachen Dialogen sowie Besonderheiten der finnischen Sprache (z. B. Vokabular, Vokalharmonie, Stufenwechsel, Verbtypen) bilden hierbei den Schwerpunkt, um sich im Urlaub oder im Alltag mit Finnisch verständigen zu können. Behandelt werden die Kapitel ab Lektion 1 des Lehrbuches „Yksi, kaksi, kolme", Band 1.

56082 Kurs, Alexandra Wenzel
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
mittwochs, 10.09.2014, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
108,00 EUR

Finnisch VI, Level B1

In diesem Fortsetzungskurs sollen die Kenntnisse, die in den vorausgegangenen Kursen erworben wurden, vertieft und ausgebaut werden. Lehrbuch: „Yksi, kaksi, kolme 2", ab Lektion 7

56092 Kurs, Alexandra Wenzel
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
mittwochs, 10.09.2014, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR, keine Ermäßigung

Japanisch II, Level A1

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses Japanisch I, A1. Wir benutzen das Lehrbuch „Japanisch, bitte!", Band 1, ab Lektion 5 weiter und vertiefen die erlernten Kenntnisse. Die japanische Silbenschrift, Hiragana und Katakana, und einige chinesische Zeichen, die in der japanischen Sprache angewendet werden, werden ebenfalls behandelt. Wir versuchen auch, kurze Texte auf Japanisch zu lesen. Quereinsteiger/innen sind willkommen.

56102 Kurs, Chika Tamura
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 19:30 - 21:00 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.
90,00 EUR, keine Ermäßigung

Japanisch III, Level A1

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses Japanisch II, A1. Wir benutzen das Lehrbuch „Japanisch, bitte!“, Band 1, ab Lektion 10 weiter und vertiefen das Gelernte. Auf dieser Grundlage können wir uns nun mehr mit praktischer Konversation beschäftigen. Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind ebenfalls willkommen.

56112 Kurs, Chika Tamura
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.
88,00 EUR

Neugriechisch VIII, Level A2-B1

Dieser Kurs eignet sich für fortgeschrittene Hellasfreunde und Liebhaber/innen des Griechischen, die ihre mündliche Kommunikation verbessern wollen. Das Hör- sowie das Leseverstehen und die Landeskunde werden weitere Inhalte dieses Kurses sein. Auf nach Hellas!

56122 Kurs, Lampros Tsoutsas
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
mittwochs, 10.09.2014, 19:45 - 20:30 Uhr, 12 Termine, 12 UStd.
48,00 EUR

Neugriechisch Konversation, Level B2

Anhand von freien Materialien (Zeitungsausschnitte, Literatur, Lieder, Spiele) werden neben Wiederholung von Grammatik und Wortschatz hauptsächlich die mündliche Sprachkompetenz und das Hörverstehen gefördert.

56132 Kurs, Elisabeth Engels
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 09.09.2014, 18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Niederländisch I, Level A1

Obwohl die Niederländer unsere nächsten Nachbarn sind, wissen wir oft nur wenig über „Holland". Und obwohl sich Niederländisch und Deutsch erst einmal sehr ähnlich anhören, stellt sich in der Praxis oft heraus, dass es doch nicht so einfach ist, sich mit unseren Nachbarn in der Landessprache zu unterhalten. In diesem Kurs üben wir von Beginn an das freie Sprechen sowie das Verstehen von einfachen Dialogen und Texten. Gleichzeitig erfahren wir etwas mehr über das Leben in den Niederlanden. So ausgerüstet wird es richtig Spaß machen, sich im Urlaub oder Alltag mit Niederländern zu verständigen. Kurs- und Arbeitsbuch: „Wat leuk!" A1, Hueber Verlag

56142 Kurs, Jolanda Schultz
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Niederländisch III, Level A1-A2

Wir schließen das Buch „Wat leuk! A1" ab und beginnen mit „Wat leuk A2" (Kurs- und Arbeitsbuch). Ziel des Kurses ist es, die praktischen Sprachkenntnisse zu erweitern und so besser gerüstet zu sein für Urlaub und Alltag in den Niederlanden. Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. zwei Semester) sind herzlich willkommen.

56152 Kurs, Jolanda Schultz
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR



Der richtige Sprachkurs ... für Sie!
Orientierung, Einstufung, Beratung

Machen Sie einen Online-Sprachtest. **www.sprachtest.de**

Niederländisch IV, Level A2

Wir arbeiten weiter mit dem Buch „Welkom!" (Kurs- und Arbeitsbuch) ab ca. Lektion 11. Ziel des Kurses ist es, die praktischen Sprachkenntnisse zu erweitern und so besser gerüstet zu sein für Urlaub und Alltag in den Niederlanden.

56162 Kurs, Jolanda Schultz
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
72,00 EUR, keine Ermäßigung

Niederländisch X, Level B2

Een 10 voor Nederlands? In Nederland is een 10 op school het hoogste rapportcijfer. Maar hoewel het voor de meeste deelnemers in deze groep het 10e semester Nederlands bij de VHS zal worden, is het halen van een 10 zeker niet het doel van deze cursus. We oefenen in een ontspannen sfeer het spreken, lezen en schrijven aan de hand van actuele onderwerpen. Tevens herhalen we regelmatig kleine onderdelen van de grammatica. Nieuwe deelnemers die reeds meerdere cursussen Nederlands gevolgd hebben, zijn natuurlijk van harte welkom.

56172 Kurs, Jolanda Schultz
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
72,00 EUR

Polnisch I, Level A1

Dieser Kurs für Einsteiger/innen führt in die polnische Alltagssprache ein. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Er wird durch schriftliche Übungen und Landeskunde ergänzt. Es wird sehr intensiv gearbeitet: In Rollenspielen wird das Sprachvermögen gefördert, der Wortschatz und die wichtigsten Redewendungen des täglichen Lebens geübt und die Basisgrammatik eingeführt. Die Themen beziehen sich auf den Alltag (sich Kennenlernen, nach dem Weg fragen, Hotelzimmer reservieren, im Restaurant, beim Einkaufen, am Bahnhof etc.). Lehrbuch: „Witam", Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag. In diesem Kurs werden keine Dialekte unterrichtet, z.B. Schlesisch.

57002 Kurs, Izabela Stachnik
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 19:45 - 21:15 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.
66,00 EUR

Polnisch III, Level A1

Wir setzen unsere Arbeit fort. Die Kenntnisse und Sprachfertigkeiten werden vertieft und intensiv weiter entwickelt. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: „Witam", Hueber Verlag

57012 Kurs, Izabela Stachnik
Witten, vhs Seminarzentrum
freitags, 12.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.
66,00 EUR

Portugiesisch I, Level A1

Mit Heinrich dem Seefahrer hat im Jahr 1415 alles angefangen. Die Portugiesen eroberten die Weltmeere und damit wurde die portugiesische Sprache in fast alle Kontinente gebracht. Heute wird Portugiesisch von mehr als 200 Millionen Menschen gesprochen. Möchten Sie auch dazugehören? Dann melden Sie sich an. Lehrbuch: „Der Portugiesisch-Kurs", Langenscheidt Verlag

57022 Kurs, J. Carlos dos Santos Goncalves
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 09.09.2014, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR

Portugiesisch VII, Level A2-B1

Mit Heinrich dem Seefahrer hat im Jahr 1415 alles angefangen. Die Portugiesen eroberten die Weltmeere und damit wurde die portugiesische Sprache in fast alle Kontinente gebracht. Heute wird Portugiesisch von mehr als 200 Millionen Menschen gesprochen. Möchten Sie auch dazugehören? Dann melden Sie sich an. Lehrbuch: „Der Portugiesisch-Kurs", Langenscheidt Verlag

57032 Kurs, J. Carlos dos Santos Goncalves
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 09.09.2014, 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR



Russisch IV, Level A1

In diesem Kurs setzen wir die Arbeit des letzten Semesters fort. Wir beginnen mit dem Band „Otlitschno A2“ und beschäftigen uns mit neuen interessanten Themen und Herausforderungen. Der Ausbau der kommunikativen Fähigkeiten und die Freude am Erlernen der Sprache stehen im Vordergrund. Auch neue Teilnehmer/innen, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten, sind herzlich willkommen. Lehrbuch: „Otlitschno! A2“, Kursbuch + Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD

57042 Kurs, Anastasia Nechaeva
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 09.09.2014, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR

Russisch V, Level A1

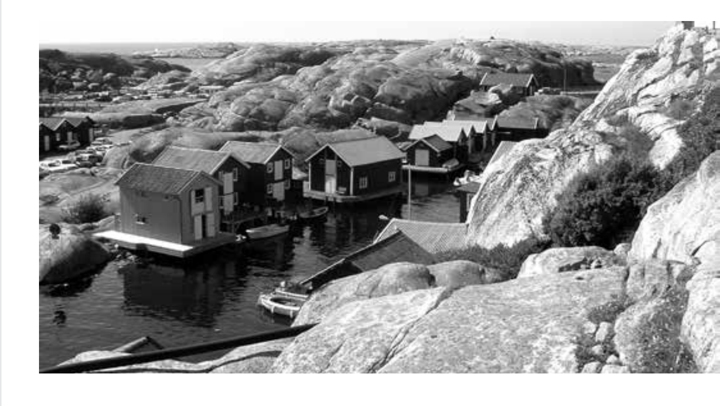
In diesem Kurs setzen wir die Arbeit des letzten Semesters fort, aber auch neue Teilnehmer/innen, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten, sind herzlich willkommen. Der Ausbau der kommunikativen Fähigkeiten und die Freude am Erlernen der Sprache stehen im Vordergrund. Lehrbuch: „Otlitschno! A2 “, Kursbuch + Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD

57052 Kurs, Anastasia Nechaeva
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 09.09.2014, 17:45 - 19:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR

Schwedisch I, Level A1

Wer sich für Schweden begeistert und vielleicht sogar ans Auswandern denkt, ist hier richtig. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich. Vermittelt werden Grundkenntnisse der schwedischen Sprache und Kultur, um z.B. im Urlaub leichter Kontakt zu Land und Leuten zu bekommen. Lehrbuch: „Javisst“ (Lehr- und Arbeitsbuch), Hueber Verlag

57062 Kurs, Bianca Sasse
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
mittwochs, 10.09.2014, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR



Schwedisch IV, Level A1

Der Schwedisch-III-Kurs wird fortgesetzt, wobei natürlich auch neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen sind. Ein Einstieg ist ebenfalls möglich, wenn bisher mit anderen Lehrbüchern gearbeitet wurde. Lehrbuch: „Javisst!", Hueber Verlag, ab Lektion 12/13

57072 Kurs, Bianca Sasse
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
mittwochs, 10.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR

Türkisch I, Level A1

In einer netten und offenen Atmosphäre wird der Grundwortschatz aus Alltag, Familie und Freizeit vermittelt und Sie lernen auf einfache und effektive Weise, die Anfänge der Grammatik anzuwenden. Mit Spaß beim Lernen fangen wir an, uns in der türkischen Sprache zu verständigen. Lehr- und Arbeitsbuch: „Kolay gelsin!", Türkisch für Anfänger, Klett Verlag

57082 Kurs, Sevinc Fritsch
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
montags, 08.09.2014, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR

Türkisch kompakt in den Herbstferien

Sprache ist ein Türöffner zu den Menschen. Wenn Sie türkische Namen richtig aussprechen, auf Türkisch begrüßen können, zeigen Sie Ihr Interesse an den Menschen, mit denen Sie in Kontakt treten. Durch Ihre sprachlichen Bemühungen erfahren Sie Respekt und Akzeptanz bei ihnen. Ihr Interesse schafft Vertrauen. Das alles hilft Ihnen, die Kommunikationsbrücke zu optimieren und zu stabilisieren.

Modul 1: Einführung in das türkische Alphabet und die Aussprache der zusätzlichen Buchstaben
Modul 2: Basis-Türkisch: wichtige Redeanwendungen wie Begrüßen, Auskünfte geben, nach dem Befinden fragen und kurze Sätze formen
Modul 3: Basis-Grammatik

57092 Kurs, Sevinc Fritsch
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 06.10.2014, 18:00 - 20:15 Uhr
Dienstag, 07.10.2014, 18:00 - 20:15 Uhr
Mittwoch, 08.10.2014, 18:00 - 20:15 Uhr
Donnerstag, 09.10.2014, 18:00 - 20:15 Uhr
Freitag, 10.10.2014, 18:00 - 20:15 Uhr, 15 UStd.
72,00 EUR, keine Ermäßigung

Ungarisch Konversation, Level B1

In der Kleingruppe erweitern wir den ungarischen Sprachschatz und sprechen über Tagesthemen, Kulinarisches und kulturelle Themen aus Literatur und Musik.

57102 Kurs, Magdolna Wiebe
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 08.09.2014, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
80,00 EUR

Unsere Kursleitenden sind qualifiziert und kompetent

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleitenden haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

vhs-Überblick Personen, Orte ...
Arbeit und Beruf
Schulabschlüsse
Sprache und Sprechen
Gesundheit und Wellness
Kunst und Kreativität
Persönlichkeit
Gesellschaft, Politik und Kultur



Schulabschlüsse

Ihre Ansprechpartner/innen

Olaf Kleff, Hannelore Weiß
Telefon: 02302 4238 36 (montags 18:00 – 19:00 Uhr)
E-Mail: schulabschluss@vhs-wwh.de

Markus Wiebusch
Telefon: 02302 58186 36
E-Mail: markus.wiebusch@vhs-wwh.de

Während der Schulferien findet keine Beratung statt.

Weiterbildungslehrer/innen gesucht!

Für den Unterricht in Schulabschlusskursen (nachträglicher Erwerb des HSA oder des Mittleren Schulabschlusses – FOR) sucht die vhs Witten | Wetter | Herdecke im Rahmen einer Honorartätigkeit Dozentinnen und Dozenten.

Dozenten/innen werden für folgende Fächer gesucht:
Englisch, Mathematik, Deutsch, Biologie, Geschichte, Erdkunde und Politik

Zu den Aufgaben gehören im Wesentlichen:
- Unterricht im entsprechenden Fach
- Durchführung von Prüfungen
- Teilnahme an Konferenzen

Einsatzorte:
Seminarzentrum vhs Witten | Wetter | Herdecke in Witten-Annen sowie Schulungräume im Widey-Zentrum in Witten

Sie sind an einer Lehrtätigkeit an der vhs Witten | Wetter | Herdecke interessiert?

Dann rufen Sie uns gerne an und wir klären weitere Fragen in einem persönlichen Gespräch.



Ansprechpartner:
Markus Wiebusch
vhs Witten | Wetter | Herdecke
Holzkampstr. 7
58453 Witten
Telefon: 02302 58186 36
E-Mail: markus.wiebusch@vhs-wwh.de



Schulabschlüsse

vhs Witten | Wetter | Herdecke

Es gibt die verschiedensten Gründe, die dazu führen können, dass die Schulzeit nicht mit dem gewünschten Abschluss beendet wurde. Der zweite Bildungsweg bietet vielfältige Möglichkeiten, einen Schulabschluss nachzuholen oder einen höherwertigen Abschluss zu erreichen. „Lebenslanges Lernen" ist nicht nur ein Schlagwort: Qualifikationen gewinnen zunehmend an Bedeutung, um auf die sich ständig verändernden Anforderungen des Berufslebens reagieren zu können.

Das Weiterlernen lohnt sich

nicht nur, um Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen und Ihre Berufs- und Bildungsperspektiven zu verbessern. Eine gute Allgemeinbildung und Ihr neu erworbenes Wissen helfen Ihnen auch im täglichen Leben. In unseren Schulabschlusskursen treffen Sie Menschen, mit denen Sie ein gemeinsames Ziel verbindet, Sie knüpfen neue Kontakte und werden erleben, dass Schule auch Spaß machen kann!

Schulabschlusskurse

Die vhs Witten | Wetter | Herdecke bietet folgende Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb eines Schulabschlusses an:

- Hauptschulabschluss nach Klasse 10
- Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)

Es kann auch die Qualifikation für die gymnasiale Oberstufe erworben werden. Unterrichtet wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Politik, Biologie, Informatik, Wirtschaft oder Erdkunde. Der Unterricht findet im Wideyzentrum in Witten, Breite Straße 74, sowie im vhs Seminarzentrum, Holzkampstraße 7, Witten statt. Die Kurse sind entgeltfrei, es entstehen jedoch Verwaltungsgebühren in Höhe von 40,00 EUR pro Semester.

Die Kurse werden von einem erfahrenen Team aus Pädagoginnen und Pädagogen geleitet. Die Abendkurse finden montags bis donnerstags in der Zeit von 18:00 – 21:15 Uhr statt. Die Vormittagskurse finden in der Regel montags bis freitags von 08:30 – 13:30 Uhr statt.

Voraussetzungen

Allgemeine Voraussetzungen für die Teilnahme sind die Beendigung der allgemeinen Schulpflicht sowie ein Mindestalter von 16 Jahren und ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache. Die Aufnahme erfolgt ohne Prüfung und unabhängig von Zeugnisnoten.

Schulabschlusskurse mit Förderung durch den Europäischen Sozialfonds (ESF) mit erwerbsweltorientierter Ausrichtung

Bei diesen Kursen handelt es sich um integrierte Lehrgänge, die die Erlangung eines Schulabschlusses (HSA 10 oder Fachoberschulreife) mit weiteren Qualifizierungseinheiten, die die Teilnehmenden auf die Erwerbswelt vorbereiten, verbinden. Der Unterricht findet in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Politik, Wirtschaft, Biologie oder Informatik statt.

Beratung
Möchten Sie einen Schulabschluss nachholen?
Dann wenden Sie sich bitte an:

Olaf Kleff, Hannelore Weiß
Telefon: 02302 4238 36
E-Mail: schulabschluss@vhs-wwh.de

Beratungssprechstunde
montags von 18:00 – 19:30 Uhr
(außer in den Schulferien)

oder wenden Sie sich an:

Markus Wiebusch
Telefon: 02302 58186 36
E-Mail: markus.wiebusch@vhs-wwh.de

EDV

Ihr Ansprechpartner
Peter Süssenbach, Fachbereichsleiter
Telefon: 02302 58186 35
E-Mail: peter.suessenbach@vhs-wwh.de

Berufliche Bildung

Ihre Ansprechpartner/in
Markus Wiebusch, Projektkoordinator
Telefon: 02302 58186 36
E-Mail: markus.wiebusch@vhs-wwh.de

Maria Brandt, Projektkoordinatorin
Telefon: 02302 58186 33
E-Mail: maria.brandt@vhs-wwh.de

Berufliche Bildung

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

BERATUNG | ZUR BERUFLICHEN ENTWICKLUNG

Ein Angebot für Erwachsene, die in Nordrhein-Westfalen wohnen oder arbeiten,
vor allem für:

- Menschen mit beruflichen Veränderungswünschen
- Berufsrückkehrende (z.B. nach einer Familienpause)
- Frauen und Männer mit im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen

Es handelt sich dabei nicht um eine Berufsberatung im klassischen Sinne, die sich am Arbeitsmarkt orientiert. Es geht vielmehr darum, die Fähigkeiten, Interessen, Erfahrungen und Wünsche der Ratsuchenden herauszuarbeiten, um auf dieser Grundlage Ideen und Ziele für den weiteren Berufsweg zu entwickeln. Am Ende der Beratung steht dann die Planung der Schritte, die zum Erreichen des Ziels erforderlich sind.

Eine Beratung zur beruflichen Entwicklung ist hilfreich,
wenn Sie:

- beruflich aufsteigen möchten
- in Ihrer Firma neue Aufgaben übernehmen sollen
- eine ganz neue berufliche Ausrichtung planen
- sich umorientieren müssen, weil Ihre berufliche Qualifikation nicht mehr gefragt ist
- nach einer Familienphase zurück in den Beruf möchten
- Ihre Tätigkeit verändern und ausweiten wollen, weil Ihr Minijob nicht reicht
- Alternativen zu Ihrem erlernten Beruf finden müssen
- Informationen zum Anerkennungsverfahren für Ihre im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen suchen.

Die Beratung umfasst bis zu 9 Stunden
und kann kostenlos in Anspruch genommen werden.

Ihr Ansprechpartner:
Bernd Wickert-König · Telefon: 02302 58186 71
Mobil: 0162 2855916 · E-Mail: bernd.wickert-koenig@vhs-wwh.de







Europäischer Sozialfonds

Förderung

Für die Angebote der beruflichen Bildung sind verschiedene Förderungen möglich:

Bildungsgutschein

Arbeitslose Personen können zur Unterstützung der Vermittlung in Arbeit mittels so genannter „Bildungsgutscheine" berufsorientierte Qualifizierungen gefördert bekommen. Zuständig sind die örtlichen Arbeitsagenturen oder die Jobcenter.

Versicherungsträger

Rentenversicherungen fördern ebenfalls die berufliche Wiedereingliederung durch Qualifizierungen.

Bildungsscheck

Für Unternehmen und Beschäftigte gibt es dieses Instrument. Hierdurch können 50 % (maximal 2.000 Euro) für eine berufliche Qualifizierung gefördert werden. Sie können den Bildungsscheck jedes Jahr beantragen.

Bildungsprämie

Den Prämiengutschein, der max. 1.000 Euro für eine Weiterbildung bezahlt, können Sie alle zwei Jahre beantragen, wenn Sie mindestens 25 Jahre alt sind, Ihr zu versteuerndes Einkommen 20.000 EUR (bzw. 40.000 EUR bei gemeinsam steuerlich Veranlagten) nicht übersteigt und Sie mindestens 15 Std. in der Woche beschäftigt sind. Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

Ihr Ansprechpartner:
Bernd Wickert-König · Telefon: 02302 58186 71
Mobil: 0162 2855916
E-Mail: bernd.wickert-koenig@vhs-wwh.de









Die Zeiten ändern sich.
Ihr Unternehmen auch?

Wir bieten Ihnen Qualifizierung nach Maß!
Zahlreiche regionale Unternehmen gehören bereits zu unseren Kunden. Nutzen auch Sie unsere langjährige Erfahrung als Weiterbildungsinstitution zu Ihrem Vorteil.

Sprachentraining
- in vielen Fremdsprachen
- kulturelle Kompetenz

Personalentwicklung

EDV-Schulung in allen gängigen Programmen

Betriebliche Gesundheitsförderung

Die Vorteile für Sie:
- Professionelle Schulungen
- Optimales Preis-Leistungsverhältnis
- Flexible Seminargestaltung
- Moderne Fachräume
- Ganz in Ihrer Nähe
- Inhouse-Seminare
- Bildungsscheck-Beratung
- Firmenschulungen

Sprechen Sie mich an:
vhs Witten | Wetter | Herdecke
Bettina Sommerbauer
Telefon: 02302 58186 41
E-Mail: bettina.sommerbauer@vhs-wwh.de



Smartphones

Internet, immer und überall!

Smartphones bieten die Möglichkeit der mobilen Internetnutzung. Zugfahrpläne, Navigationsprogramme, Terminkalender – alles in einer Hand. Wann aber ist die Anschaffung eines Smartphones sinnvoll? Und vor allem, was gibt es auf dem Markt? Wenn Sie vor einem Neukauf stehen (und es kein iphone werden soll) erhalten Sie hilfreiche Kriterien für Ihre persönliche Kaufentscheidung. Wenn Sie schon ein Smartphone mit Android-Betriebssystem besitzen, bekommen Sie viele praktische Hilfen. Bringen Sie Ihr Gerät, die Bedienungsanleitung und, falls vorhanden, auch ein Notebook mit. Es gibt viel zu erklären.

81132 Kurs, Wolfgang Schwarz
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 23.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 UStd.
20,00 EUR, keine Ermäßigung

Skype – Bildtelefonie über das Internet

Sie wollen kostenlos über das Internet telefonieren und das sogar mit Videobild? Skype macht es möglich, mit anderen Skypern gratis von PC zu PC zu telefonieren und gegen niedrige Gebühren sogar weltweit über Festnetz erreichbar zu sein. An diesem Abend besprechen wir die technischen Voraussetzungen, installieren die Software, richten ein Skype-Profil ein und telefonieren dann mit und ohne Videobild. Sie sollten Ihr Notebook mitbringen. Fragen Sie bei der vhs nach, wenn Sie keines haben - wir werden versuchen, eine Lösung zu finden. Etwas PC-Erfahrung und Internet-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

81152 Kurs, Wolfgang Schwarz
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 13.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 UStd.
20,00 EUR, keine Ermäßigung

Fundgrube Internet

Hilfreiches, Nützliches und Kostenloses

Auch das gibt es im Internet: jede Menge Gratis-Informationen. Wenn man die Werbung, die alles finanziert, einmal ausblendet, dann findet man viel Nützliches, ohne bezahlen zu müssen. Es gibt Software für Textverarbeitung, Videoschnitt und mehr; Goethes gesammelte Werke als elektronisches Buch; Hilfestellungen, um Nichtraucher zu werden, um sich über Krankheiten und Heilmethoden sachlich zu informieren, ebenso eine Vielzahl von Ratgebern, nicht zuletzt für leckeres und gesundes Essen. Wir zeigen Ihnen auf einfache und verständliche Weise, wie Sie sich in der endlosen Informationswelt zurechtfinden und weisen auch auf Fallen hin, die Sie umgehen sollten.

81162 Kurs, Wolfgang Schwarz
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 06.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 UStd.
20,00 EUR, keine Ermäßigung



Online anmelden: www.vhs-wwh.de

Sicher unterwegs im Internet

Mailing und mehr

Dieser Kurs richtet sich an ältere Computer-Neulinge, die ihren Computer ausschließlich zur Kommunikation einsetzen und dazu das Internet nutzen und kennenlernen möchten: Wie melde ich mich an? Wie bewege ich mich im Internet? Wo finde ich was? Was kann ich tun, um meinen PC sicher zu machen? Diese und weitere Fragen werden wir beantworten. Um elektronische Post erhalten, bearbeiten und verwalten zu können, werden Sie lernen, Ihre E-Mail-Adresse anzulegen, Nachrichten zu erstellen und zu versenden, Dateien anzuhängen, ein Adressbuch aufzubauen, zu aktualisieren und zu übertragen; mehrere E-Mails gleichzeitig zu versenden, Nachrichten weiterzuleiten und zu drucken. Der Kurs garantiert eine Menge nützlicher Tipps und mehr Online-Sicherheit.

81192 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 06.01.2015, 15:00 - 17:15 Uhr, 4 Termine, 12 UStd.
48,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR, keine Ermäßigung



Apple Kurse

Die folgenden Veranstaltungen sind dazu gedacht, einen Einstieg in den Umgang mit der Hardware- und Softwarepalette des Herstellers Apple zu vermitteln. Der Dozent arbeitet seit Jahren professionell mit den Geräten, die er an den Unterrichtstagen vorstellt. In diesen Kursen können Ihnen allerdings keine Apple-Rechner gestellt werden. Die Kurseinheiten sind so geplant, dass Sie alle Informationen und Inhalte auch ohne eigenes Gerät erhalten. Sie können aber auch Ihre Rechner mitbringen. Sofern es notwendig ist, verbinden wir sie mit dem Internet. Sie können alles, was Sie lernen, direkt praktisch umsetzen.

Apple Macintosh I
Einstieg in die Nutzung und Handhabung

Die Bedienung und Handhabung des Apple Macintosh Computers gilt allgemein als besonders benutzerfreundlich, intuitiv und modern. Was bieten Apple und der Mac? Der Kurs beschreibt die Möglichkeiten der Apple Systemoberfläche und wie Sie Daten erstellen, ordnen, nutzen und speichern. Setzen Sie passende Hardware ein und konfigurieren Sie Ihren Mac und Ihre Desktopoberfläche ganz nach Ihren Wünschen. Nutzen Sie Funktionen und Bedienung des Mac für tägliche Aufgaben, Büro, Multimedia und Internet. Der Kurs ist besonders geeignet, wenn der Mac neu gekauft ist oder wenn Sie beabsichtigen, von Windows umzusteigen.

81362 Kurs, Wolfgang Röllig
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 23.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine, 8 UStd.
36,00 EUR, keine Ermäßigung

Adobe Photoshop Lightroom

Fotos archivieren – bearbeiten – präsentieren

Die Lightroom Software ist speziell für Hobby- und Profifotografen entwickelt worden, um einen gesamten Foto-Workflow abzudecken. In diesen beiden Vorträgen erfahren Sie Wissenswertes über Organisation und Archivierung Ihrer Bilder, womit das Importieren, Durchsuchen und Verarbeiten von Bildbeständen erleichtert wird. Mit Lightroom optimieren Sie Ihre Bilder und weisen ihnen z.B. GPS-Daten zu. Außerdem lassen sich Diashows und Fotobücher erstellen. Das Seminar ist sowohl für Anfänger konzipiert wie auch für Lightroom Anwender, die ihr Wissen vertiefen möchten. Für die Software gibt es über den Deutschen Volkshochschulverband und Adobe gelegentlich besondere Preisangebote, über die auch informiert wird.

81372 Kurs, Wolfgang Röllig
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 20.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine, 8 UStd.
36,00 EUR, keine Ermäßigung

Apple iPad

Kommunikationssystem oder Spielzeug?

Das iPad von Apple ist in aller Munde – zu Recht. Mit seiner innovativen Bedienung, seinen vielen Funktionen und nützlichen Apps wird es zum idealen Kommunikationssystem. An diesen Abenden werden die grundlegenden Möglichkeiten des iPad erläutert und demonstriert. Um Beispiele direkt vor Ort anzuwenden, können Sie Ihr eigenes iPad mitbringen. Dieser Abend kann auch informativ sein, wenn Sie vor der Entscheidung stehen, sich ein Tablet zu kaufen.

81382 Kurs, Wolfgang Röllig
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 02.12.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine, 8 UStd.
36,00 EUR, keine Ermäßigung

81392 Kurs, Wolfgang Röllig
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 20.01.2015, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine, 8 UStd.
36,00 EUR, keine Ermäßigung


WDR
FERNSEHEN
VERTRAUEN IST GUT,
DIE SERVICEZEIT IST BESSER
MIT YVONNE WILLICKS UND DIETER KÖNNES
Wirklich preiswert? Wirklich praktisch? Wirklich lecker? Ob Gesundheit oder Geld, Wohnen oder Ernährung, Multimedia oder Verkehr – die »Servicezeit«, das tägliche Verbrauchermagazin des WDR, beleuchtet Hintergründe, schafft Orientierung und gibt praktische Ratschläge.
SERVICEZEIT
MONTAGS BIS FREITAGS, 18.20 BIS 18.50 UHR
wdr.de/fernsehen
© WDR/Fürst-Fastré

Die iPod-Welt
Eine Welt voller Apps

Im App Store von iTunes finden sich mehr als eine Million Programme, die das Leben produktiver, sicherer oder unterhaltsamer machen sollen. Bei der großen Auswahl die richtige Anwendung zu finden, ist alles andere als leicht. Viele Apps sind kostenlos, doch für gekaufte Anwendungen gibt es kein Rückgaberecht. Umso wichtiger ist es, nur Programme zu kaufen, die wirklich jeden Cent wert sind. An diesen Samstagen geht es um grundlegende Informationen, um Testversionen, Gratis-Apps. Es werden sowohl zwingend notwendige, wichtige als auch kuriose Applikationen zu den unterschiedlichsten Themenwelten vorgestellt. Der Dozent schreibt selber Anwendungen, die Sie als Apps nutzen können. Und so ganz nebenbei: Haben Sie mit Ihrem iPad schon mal gegrillt? Bringen Sie doch einfach Ihre Geräte mit, dann können Sie vielleicht auch ein Würstchen auflegen. Eventuell spielt der Dozent am Lagerfeuer sogar etwas auf der Gitarre.

81402 Wochenendveranstaltung, Olaf Igla
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 13.12.2014, 10:00 - 14:15 Uhr, 4 UStd.
20,00 EUR, keine Ermäßigung

81412 Wochenendveranstaltung, Olaf Igla
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 17.01.2015, 10:00 - 14:15 Uhr, 4 UStd.
20,00 EUR, keine Ermäßigung



Die neue vhs.KursApp ist da!

Mit der neuen kostenfreien vhs.KursApp haben Sie Zugriff auf das Gesamtangebot der deutschen Volkshochschulen. Es ermöglicht Ihnen die gezielte Suche im bundesweiten Kurskatalog oder bei uns, der Volkshochschule Witten | Wetter | Herdecke.
Mit Auswahl eines Kurses sind die Veranstaltungsdetails einsehbar und über eine Direktverknüpfung zur Homepage buchbar.

Willkommen bei den Apfelmenschen
Apple und die Apps

An diesen Mittwoch gibt es einen Workshop, der einen kleinen Einblick in die Welt der App-Programmierung für mobile Apple-Geräte bietet. In einem theoretischen Teil geht es um den Umgang mit CocoaTouch, also dem Baukasten zum Erstellen von Apps, und um das Prinzip eines Programmentwurfes nach dem so genannten MVC-Muster. Erläutert wird auch, wie die objektorientierte Programmiersprache Objective-C eingesetzt wird. Programmiererfahrung mit einer anderen Sprache ist für die Teilnahme unbedingt angeraten. Im praktischen Teil geht es um die Installation von XCode auf einem Mac. Schließlich wird zur Demonstration eine kleine App erstellt. Das eigene MacBook kann mitgebracht werden.

81422 Einzelveranstaltung, Marcus Straßmann
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 19.11.2014, 17:00 - 21:15 Uhr, 5 UStd.
30,00 EUR



Anmeldekarten zum Heraustrennen finden Sie ganz hinten im Programmheft.

Windows 8.1 mit eigenem Computer
WhatsApp für Desktop, Laptop und Tablet

In Windows 8.1 gibt es neben den bereits bekannten Elementen der Desktop-Oberfläche eine neue Bedienoberfläche mit neuen Funktionen, darunter statische Kacheln und Live-Kacheln mit aktualisierten Inhalten für installierte Programme oder Apps. Dieser Kurs richtet sich an Umsteiger, die bereits mit einem Windows-Betriebssystem gearbeitet haben und Windows 8.1 auf ihrem Computer oder Tablet kennenlernen möchten. Wir erarbeiten die wichtigsten Neuerungen und werden gemeinsam Ihren Windows 8.1-PC für den ersten Gebrauch startklar machen. Wer mitmachen möchte, sollte seine eigene Hardware/Software mitbringen. Nach Rücksprache hilft die vhs mit einem Tablet aus.

81562 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 17:30 - 19:45 Uhr, 4 Termine, 12 UStd.
54,00 EUR, Zusatzgebühr: 4,00 EUR, keine Ermäßigung

Android für Anfänger

Ein Betriebssystem stellt sich vor

Sie haben ein Tablet mit Android? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir erarbeiten die wichtigsten Grundlagen - vereinfacht, langsam und sicher. Dazu beginnen wir ganz von vorne und setzen nichts voraus: Was ist Android? Wie bediene ich das Gerät? Was kann ich mit meinem Tablet machen? Was sind Apps und wo bekomme ich sie? Was muss ich dafür bezahlen? Wie komme ich mit meinem Gerät ins Internet? Wie habe ich Zugriff auf meine E-Mails? Diese und Ihre persönlichen Fragen werden wir beantworten. Wer mitmachen möchte, sollte seine eigene Hardware/Software mitbringen. Nach Rücksprache hilft die vhs mit einem Tablet aus.

81572 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 29.10.2014, 17:30 - 19:45 Uhr, 4 Termine, 12 UStd.
54,00 EUR, Zusatzgebühr: 4,00 EUR, keine Ermäßigung

Auf dem Tablett serviert

Übungstag zum Kennenlernen eines Windows Tablet

An diesen Sonntagen erhalten Sie die Möglichkeit, einfach mal an einem Tablet auszuprobieren, was dieser handliche Computer leistet. Sie benötigen keine Vorkenntnisse mit der Hardware, denn der Workshop ist speziell für den Umstieg konzipiert. Sie sollten also so viel PC-Erfahrung haben, dass Sie die grundlegenden Anwendungen eines PC kennen. Für Übungszwecke bekommen Sie an diesem Tag ein Windows-Tablet von der vhs. Damit können Sie die wichtigsten Elemente und Techniken unter Anleitung selber anwenden.

81602 Wochenendveranstaltung, Astrid Raith
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 09.11.2014, 14:00 - 17:00 Uhr, 4 UStd.
30,00 EUR, keine Ermäßigung

81612 Wochenendveranstaltung, Astrid Raith
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 07.12.2014, 14:00 - 17:00 Uhr, 4 UStd.
30,00 EUR, keine Ermäßigung

Tastschreiben am PC, Kompakt für Eilige

Sie möchten ganz schnell Texte fehlerfrei und sicher nach dem Zehn-Finger-Tastsystem schreiben können? Dann sollten Sie sich für einen der angebotenen Intensivkurse entscheiden. Wir treffen uns an zwei Abenden in der Woche (montags und donnerstags), um die Erarbeitung und sichere Eingabe der Buchstaben und Zeichen sowie die Bearbeitung und Korrektur des Textes unter Beachtung der Schreib- und Gestaltungsregeln DIN 5008 einzuüben. Die Zeit für Übungseinheiten am privaten PC bestimmen Sie selbst. Im Kursentgelt ist auch der Übungsabend (am 20.10. bzw. am 1.12.) mit dem Abschreibtest enthalten.

82132 Kurs, Elsbeth Weigelt
Witten, vhs Seminarzentrum
mo. u. do., 08.09. - 02.10.2014, 19:00 - 20:30 Uhr,
8 Termine, 16 UStd.
64,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR

82142 Kurs, Elsbeth Weigelt
Witten, vhs Seminarzentrum
mo. u. do., 27.10. - 20.11.2014, 19:00 - 20:30 Uhr,
8 Termine,16 UStd.
64,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR

Tastschreiben: Übungsabend und Abschreibprobe

An diesem Abend wird zum Abschluss des Kompaktkurses nochmals geübt und es werden letzte Hilfestellungen und Korrekturen gegeben. In diesem Rahmen findet auch ein Test statt. Diese 10-Minuten-Abschreibprobe wird dann benotet und Sie erhalten eine Bescheinigung von uns, die Ihre Fertigkeiten testiert. An diesem Abend können Sie sich auch prüfen lassen, wenn Sie nicht am Kompaktkurs teilgenommen haben.

821321 Kurs, Elsbeth Weigelt
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 20.10.2014, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 UStd.
20,00 EUR, keine Ermäßigung

821421 Kurs, Elsbeth Weigelt
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 01.12.2014, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 UStd.
20,00 EUR, keine Ermäßigung



Computerschreiben nach Tastgruppen

Der Einführungskurs an einem Wochenende

An diesem Wochenende wird Tastschreiben nach einer vor allem im europäischen Ausland geübten Methode vorgestellt. Beim Schreiben mit „Tastgruppen" werden die Tastwege zu den einzelnen Buchstaben und Zeichen rascher als nach den herkömmlichen Methoden erarbeitet. Der richtige Einsatz der Finger, die ergonomische Haltung der Hand und das Drücken der richtigen Tasten kann man sich schnell aneignen. Aber für die Geschwindigkeit und die Genauigkeit, die für ökonomisches Arbeiten an der Tastatur Voraussetzung ist, gilt weiterhin: üben, üben, üben. Für die Fortsetzung zuhause ist das Übungsbuch im Kursentgelt enthalten.

82182 Wochenendveranstaltung, Martina Groneberg
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 25.10.2014, 10:00 - 14:15 Uhr
Sonntag, 26.10.2014, 10:00 - 14:15 Uhr
60,00 EUR, keine Ermäßigung

82192 Wochenendveranstaltung, Martina Groneberg
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 29.11.2014, 10:00 - 14:15 Uhr
Sonntag, 30.11.2014, 10:00 - 14:15 Uhr
60,00 EUR, keine Ermäßigung



Ferienkurs Tastschreiben in den Herbstferien

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Kinder sollten rechtzeitig lernen, die zehn Finger systematisch auf der Tastatur einzusetzen. Damit eine intensive Betreuung möglich ist, haben wir eine Kleingruppe für acht bis elf Kinder eingerichtet. Dabei können spielerische und ernsthafte Übungen auch zu kleinen Produkten führen, z. B. Steckbriefe, Stundenpläne oder Visitenkarten.

82582 Kurs, Elsbeth Weigelt
Witten, vhs Seminarzentrum
Mo. - Fr., 13.10.2014 - 17.10.2014, 10:00 - 12:30 Uhr,
5 Termine, 15 UStd.
45,00 EUR keine Ermäßigung

Tastschreiben nach den Herbstferien
Ein Übungskurs für Kinder

Kinder, die in den Ferien ihre ersten Tastatur-Erfahrungen gemacht haben, wollen manchmal gerne damit weitermachen. Deshalb richten wir einen kleinen Übungskurs ein, in dem über fünf Wochen unter fachkundiger Anleitung das Gelernte vertieft werden kann. Der Kurs läuft in einer Kleingruppe, wenn mindestens sechs Kinder mitmachen.

825821 Kurs, Elsbeth Weigelt
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 20.10.2014, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.
30,00 EUR, keine Ermäßigung



Unsere Kursleitenden sind qualifiziert und kompetent

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleitenden haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.



Späteinstieg am PC? Kein Problem!

In den letzten Jahren zeigte es sich, dass der PC und der Umgang damit in Schule und Beruf selbstverständlich geworden sind. Zudem hat er in fast allen Haushalten Einzug gehalten, doch im Umgang damit gibt es immer noch Unsicherheiten. Lernen ist ein lebenslanger Prozess und deshalb ist es auch kein Problem, noch spät in diese Technologie einzusteigen. Wir wissen auch, dass es nicht immer einfach ist, von Jüngeren oder in der Familienumgebung Hilfestellungen und guten Rat zu bekommen. Die Vorstellungen von Computer und Internet und das Interesse daran sind sehr unterschiedlich. Daher haben wir Kurse eingerichtet, in denen ohne Zeitdruck, ohne Verbote für „dumme Fragen" und mit aller Offenheit am PC gelernt werden kann. Einige Kurse sind zudem für Kleingruppen eingerichtet, damit individuelle Betreuung möglich ist. Lassen Sie sich beraten. Wir helfen, die richtigen Gruppen zu finden, in denen Sie effektiv lernen können.

Ihre PC-Welt zum Kennenlernen

Diese drei Nachmittagsveranstaltungen richten sich an ältere Damen und Herren, die den Computer entdecken und nutzen möchten. Dazu beginnen wir ganz von vorne und setzen nichts voraus. An drei Terminen erarbeiten wir die wichtigsten Grundlagen; vereinfacht, langsam und sicher. Jeder Tag kann einzeln gebucht werden. Gebündelt beträgt das Entgelt für die drei Termine lediglich 36,00 EUR.

83072 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 11.09.2014, 16:30 - 18:45 Uhr, 3 Termine, 9 UStd.
36,00 EUR, keine Ermäßigung

83082 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 08.10.2014, 17:30 - 19:45 Uhr, 3 Termine, 9 UStd.
36,00 EUR, keine Ermäßigung

Computer, Drucker, Monitor, Tastatur, Maus & mehr

Wie arbeiten die gängigsten Elemente? Wie werden sie angeschlossen? Was sollten Sie bei der Zusammenstellung Ihres PC-Systems und beim Kauf von Hard- und Software beachten? Diese und andere Fragen werden beantwortet. Die Antworten werden Ihnen helfen, Ihre PC-Welt kennenzulernen.

830721 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 11.09.2014, 16:30 - 18:45 Uhr, 3 UStd.
15,00 EUR, keine Ermäßigung

830821 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 08.10.2014, 17:30 - 19:45 Uhr, 3 UStd.
15,00 EUR, keine Ermäßigung

Der Umgang mit Texten und Zahlen

Wie kann ich meine Texte und Zahlen erfassen, gestalten, drucken und speichern? Welche Möglichkeiten habe ich, meine Texte und Zahlen weiterzuverarbeiten? Die Antworten auf diese und andere Fragen werden helfen, Ihr Schreib- und / oder Rechenprogramm näher kennenzulernen.

830722 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 18.09.2014, 16:30 - 18:45 Uhr, 3 UStd.
15,00 EUR, keine Ermäßigung

830822 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 15.10.2014, 17:30 - 19:45 Uhr, 3 UStd.
15,00 EUR, keine Ermäßigung



Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.

Unterwegs im Internet

Wie melde ich mich an? Wie bewege ich mich im Internet? Wo finde ich was? Was kann ich tun, um meinen PC sicher zu machen? Wie kann ich das Internet für mich am besten nutzen? Diese und weitere Fragen werden wir beantworten. Sie werden Gelegenheit haben, Ihre ersten Erfahrungen im Internet zu machen.

830723 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 25.09.2014, 16:30 - 18:45 Uhr, 3 UStd.
15,00 EUR, keine Ermäßigung

830823 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 22.10.2014, 17:30 - 19:45 Uhr, 3 UStd.
15,00 EUR, keine Ermäßigung



vhs-Überblick Personen, Orte ...
Arbeit und Beruf
Schulabschlüsse
Sprache und Sprechen
Gesundheit und Wellness
Kunst und Kreativität
Persönlichkeit
Gesellschaft, Politik und Kultur

Computer für Späteinsteiger/innen
Einführung in die PC-Nutzung

Dieser Kurs richtet sich an ältere Neulinge, die sich der Herausforderung „Computer" stellen möchten. Wir erarbeiten die wichtigsten Grundlagen rund um den PC, beschäftigen uns mit der Organisation Ihres PC-Arbeitsplatzes, Sie werden den Aufbau eines Textverarbeitungsprogramms kennenlernen und kleine Texte bearbeiten und gestalten. Auch ein erster Einblick ins Internet ist vorgesehen. In diesem Kurs werden Sie individuell betreut. An den zur Verfügung gestellten PCs arbeiten wir mit Windows XP und Office 2007. Sie können auch gerne Ihren eigenen Laptop oder das Tablet mitbringen.

83142 Kurs, Sabine Schmidt
Herdecke, Rathaus Herdecke
donnerstags, 18.09.2014, 15:15 - 17:30 Uhr, 6 Termine, 18 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung

Computer maßgeschneidert
Übungskurs nach einem Späteinstieg

Dieser Kurs richtet sich an ältere Teilnehmende, die bereits regelmäßig mit dem Computer arbeiten und jetzt daran interessiert sind, unter Anleitung zu wiederholen, weiterzuarbeiten und zu üben. Auch wenn Sie auf die im Kurs 83142 erworbenen Kenntnisse aufbauen möchten, sind Sie hier richtig. Ihre persönlichen Wünsche hinsichtlich Inhalt und Ablauf werden berücksichtigt. Sie können Ihre individuellen PC-Probleme ansprechen, Lösungsmöglichkeiten erarbeiten wir gemeinsam. An den zur Verfügung gestellten PCs arbeiten wir mit Windows XP und Office 2007. Sie können auch gerne Ihren eigenen Laptop oder das Tablet mitbringen.

83152 Kurs, Sabine Schmidt
Herdecke, Rathaus Herdecke
donnerstags, 06.11.2014, 15:15 - 17:30 Uhr, 6 Termine, 18 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung



Mit dem eigenen Laptop, dem Netbook, dem Tablet

Vorbereitungstermine zur Einführung in die PC-Nutzung

Diese Termine sind gedacht für Computer-Neulinge, die einen Einführungskurs suchen und den eigenen Computer mitbringen möchten. Wir werden Ihr Gerät eine Stunde lang „unter die Lupe nehmen" und dann gemeinsam entscheiden, welcher fortführende Kurs für Sie der richtige ist.

830021 Beratung, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 11.09.2014, 19:00 - 20:00 Uhr
20,00 EUR, keine Ermäßigung

830022 Beratung, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 23.10.2014, 19:00 - 20:00 Uhr
20,00 EUR, keine Ermäßigung

Späteinstieg am PC

Endlich den Computer nutzen lernen

Sie haben den ersten Kontakt, die ersten Erfahrungen mit dem Computer bereits hinter sich? Sie haben aber noch Fragen und brauchen mehr Sicherheit im Umgang mit dem PC? Wenn das zutrifft, sind Sie hier richtig. Wir erarbeiten die wichtigsten Grundlagen rund um Hard- und Software. Wir beschäftigen uns mit der Organisation Ihres PC-Arbeitsplatzes. Sie werden den Aufbau des Textverarbeitungsprogramms Word kennenlernen und kleinere Texte bearbeiten und gestalten. In diesem Kurs werden Sie individuell betreut. Damit Sie zuhause wiederholen und weiterarbeiten können, erhalten Sie im Kurs umfangreiches, aktuelles Übungsmaterial auf einem USB-Stick. Wir arbeiten mit Windows XP oder Windows 7 und Office 2010. Wenn Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen möchten, sollten Sie vorab Kurs 830021 oder 830022 besuchen.

83302 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 02.10.2014, 16:30 - 18:45 Uhr, 4 Termine, 12 UStd.
48,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung

Späteinstieg am Computer
Windows 8.1 auf dem eigenen Laptop oder Tablet

Dieser Kurs richtet sich an ältere Damen und Herren, die Windows 8.1 auf einem Computer oder Tablet kennenlernen möchten. Wir erarbeiten die wichtigsten Grundlagen rund um Hard- und Software. Wir beschäftigen uns mit der Organisation Ihres PC-Arbeitsplatzes. Sie werden lernen, mit der neuen Kachel-Oberfläche und mit Apps umzugehen und Ihren Computer sowohl mit der Maus als auch mit den Fingern auf dem Bildschirm zu bedienen. Wir werden kleinere Texte bearbeiten und gestalten. In diesem Kurs werden Sie individuell betreut. Damit Sie wiederholen und weiterarbeiten können, wird Ihnen im Kurs ein USB-Stick zur Verfügung gestellt. Wer mitmachen möchte, sollte vorab Kurs 830021 oder 830022 besuchen und seine eigene Hardware/ Software mitbringen.

83322 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
donnerstags, 30.10.2014, 16:30 - 18:45 Uhr, 4 Termine, 12 UStd.
48,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung

Computer-Workshop
Übungskurs nach einem Späteinstieg

Dieser Kurs richtet sich an ältere Teilnehmende, die bereits regelmäßig mit dem Computer arbeiten. Sie haben noch Fragen und brauchen mehr Sicherheit im Umgang mit dem PC? Sie möchten Ihre PC-Probleme ansprechen und mit Anleitung wiederholen, üben und weiterarbeiten? Ihre persönlichen Wünsche hinsichtlich Inhalt und Ablauf werden hier berücksichtigt. Lösungsmöglichkeiten erarbeiten wir gemeinsam. Umfangreiches, aktuelles Übungsmaterial wird zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie einen USB-Stick und, falls vorhanden, Ihren eigenen Laptop mit. Wir arbeiten mit Windows 7 und Office 2010.

83342 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 06.01.2015, 17:30 - 19:45 Uhr, 4 Termine, 12 UStd.
54,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung





Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel

Mit vielen praktischen Beispielen erhalten Sie einen Einblick über Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation Excel. Für einen umfassenden Einstieg in die Tabellenkalkulation sollten Sie beide Excel-Kurse besuchen. In Excel First Step und Excel kompakt können Sie in Kleingruppen von sechs bis neun Teilnehmenden intensiv arbeiten. Ein Lehrbuch wird gestellt.

84262 Kurs, Manuela Rohe
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 10.09.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 Termine, 16 UStd.
64,00 EUR, Zusatzgebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung

Tabellenkalkulation mit Excel
Kompakt und effektiv

Es geht um die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und den effektiven Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel. Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie Ihre Kenntnisse als lückenhaft einschätzen und in einer kleinen Gruppe mit vielen praktischen Übungen mehr Routine bekommen wollen.

84272 Kurs, Manuela Rohe
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 22.10.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR, Zusatzgebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung



EDV-Grundlagen mit Windows, Word und Excel
Auffrischung, Quereinstieg, Training fürs Büro

Auf der Benutzeroberfläche Windows beschäftigen wir uns mit der Organisation Ihres PC-Arbeitsplatzes sowie mit der Verwaltung von Dateien und Ordnern. In Word gestalten wir Dokumente, nutzen Text-Effekte, Tabellen, Kopf- und Fußzeilen. In Excel entwickeln wir geeignete Arbeitsblätter für die Darstellung und Verarbeitung Ihrer Zahlen. Wir beschäftigen uns mit einfachen Formeln und Funktionen. Dazu erhalten Sie praxisnahes Übungsmaterial. Damit Sie zuhause weiterlernen können, sollten Sie einen USB-Stick mitbringen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich in den o.g. Bereichen nachhaltig verbessern möchten. Wir arbeiten mit Windows 7 und Office 2010.

84602 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 09.09.2014, 18:00 - 20:15 Uhr, 5 Termine, 15 UStd.
55,50 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR, keine Ermäßigung

Windows, Word und Excel
am Arbeitsplatz effizient genutzt

IIn diesem Kurs geht es darum, die Programme und ihre Funktionen effizienter zu nutzen. Dazu passen wir Oberflächen und Symbolleisten an. In Word beschäftigen wir uns mit weiteren Möglichkeiten der Textformatierung, Textstrukturierung und Dokumentenaufbereitung. In Excel werden wir uns mit komplexen Formeln, Funktionen und Berechnungen vertraut machen. Ihre persönlichen Wünsche hinsichtlich Inhalt und Ablauf werden berücksichtigt. Damit Sie zuhause wiederholen können, erhalten Sie praxisnahes Übungsmaterial. Bitte bringen Sie dafür einen USB-Stick mit. Wer möchte, kann im Kurs seinen eigenen Laptop benutzen. Wir arbeiten mit Windows 7 und Office 2010.

84612 Kurs, Gabi Stumpf
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 21.10.2014, 18:00 - 20:15 Uhr, 5 Termine, 15 UStd.
55,50 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR, keine Ermäßigung

Anmeldekarten zum Heraustrennen finden Sie ganz hinten im Programmheft.

Onlineanmeldung: www.vhs-wwh.de

Info-Termine
Homepage-Gestaltung

Die folgenden Veranstaltungen sind sowohl für die private Anwendung als auch für Unternehmen geeignet. In den meisten Kursen ist es erforderlich, ein Notebook in den Unterricht mitzubringen, damit die teilweise kostenlose Software auch aufgespielt werden kann. Um Ihre jeweiligen Vorkenntnisse und Interessen besser berücksichtigen zu können, haben wir zwei Info-Termine eingerichtet. Darin wird der Dozent seine einzelnen Kurse erläutern und Sie gezielt beraten. Die Abende sind kostenlos, aber eine Anmeldung ist sinnvoll, damit die Unterlagen in ausreichender Zahl vorbereitet werden können.

86012 Beratungsabend
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 08.09.2014, 18:00 Uhr

86022 Beratungsabend
Witten, vhs Seminarzentrum
Dienstag, 21.10.2014, 18:00 Uhr

Professionelle Homepage mit Joomla!

Content Management Systeme (CMS) bieten Privatpersonen, Vereinen und kleinen Unternehmen die Möglichkeit, Webseiten aktuell zu halten und einfach zu pflegen, ohne Programmier-Profi sein zu müssen. Das kostenfreie Joomla! ist eines der beliebtesten CMS am Markt. Grundlegende HTML- oder Dreamweaver-Kenntnisse sind von Vorteil - aber nicht Voraussetzung. Während des Workshops steht Ihnen ein eigenes Joomla! auf einem Server zur Verfügung. Am Ende des Kurses können Sie Websites mit Joomla! selbstständig entwickeln und administrieren.

86202 Wochenendveranstaltung, Holger Jaensch
Witten, vhs Seminarzentrum
samstags, 13.09.2014, 10:00 - 14:30 Uhr, 3 Termine, 16 UStd.
88,00 EUR, Zusatzgebühr: 6,00 EUR, keine Ermäßigung

86222 Kurs, Holger Jaensch
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 11.11.2014, 18:00 - 20:45 Uhr, 5 Termine, 16 UStd.
88,00 EUR, Zusatzgebühr: 6,00 EUR, keine Ermäßigung

Einstieg in die Homepagegestaltung mit WordPress

Wer seine Website unkompliziert selbst gestalten und verwalten will, trifft mit WordPress als CMS eine gute Wahl, denn die Open Source-Software WordPress ist auf das Wesentliche konzentriert und dadurch einfach und intuitiv zu bedienen. Gleichzeitig bringt WordPress alle wichtigen Funktionen für eine moderne Website mit: Nutzerverwaltung, Datenbankanbindung, Plugins für Bildergalerien, Zugriffsstatistiken, Newsletter. Ein weiteres Plus: Mit zahlreichen freien Templates (den WordPress-"Themes") können Sie Ihre Website ohne großen Aufwand individuell gestalten. Dabei muss die Website kein Weblog sein. WordPress eignet sich auch als CMS für klassische Websites.

86242 Kurs, Holger Jaensch
Witten, vhs Seminarzentrum
dienstags, 23.09.2014, 18:00 - 20:45 Uhr, 5 Termine, 16 UStd.
88,00 EUR, Zusatzgebühr: 6,00 EUR, keine Ermäßigung

86262 Wochenendveranstaltung, Holger Jaensch
Witten, vhs Seminarzentrum
samstags, 08.11.2014, 10:00 - 14:30 Uhr, 3 Termine, 16 UStd.
88,00 EUR, Zusatzgebühr: 6,00 EUR, keine Ermäßigung



Die neue vhs.KursApp ist da!

Mit der neuen kostenfreien vhs.KursApp haben Sie Zugriff auf das Gesamtangebot der deutschen Volkshochschulen. Es ermöglicht Ihnen die gezielte Suche im bundesweiten Kurskatalog oder bei uns, der Volkshochschule Witten | Wetter | Herdecke.
Mit Auswahl eines Kurses sind die Veranstaltungsdetails einsehbar und über eine Direktverknüpfung zur Homepage buchbar.



Adobe Photoshop
Professionelle Bildbearbeitung

Adobe Photoshop wird in seiner aktuellen Version nicht mehr als Kaufversion vertrieben, denn Adobe hat seine Vermarktungsstrategie auf ein reines Abosystem umgestellt. Nutzer müssen monatliche Geldbeträge für die so genannte Creative Cloud und deren inkludierte Programme entrichten. Aber bereits gekaufte und installierte ältere Versionen laufen auf den Rechnern weiterhin. Für die private Nutzung reichen meist schon die Versionen von Photoshop Elements. An den Beratungsabenden sollen die verschiedenen Versionen vorgestellt werden. Danach werden wir feststellen, was sich inzwischen bei Adobe im Lizenzverfahren geändert hat und aus Ihren Wünschen Workshops zusammenstellen, die passgenaue Lösungen für Ihre Fragestellungen anbieten. Melden Sie sich bitte entgeltfrei für diese Termine bei uns an.

85402-1, Dienstag, 16.09.2014, 18.00 Uhr
vhs Seminarzentrum Annen
85402-2, Dienstag, 21.10.2014, 18.00 Uhr
vhs Seminarzentrum Annen
85402-3, Dienstag, 25.11.2014, 18.00 Uhr
vhs Seminarzentrum Annen

Beratungstermin: Reale Welten aus dem Computer

An diesem Abend stellt der Dozent die Themen und Inhalte seiner Kurse im Einzelnen vor. Nutzen Sie diesen kostenlosen Beratungstermin, um sich zu informieren, welche Hardware und welche Software Sie auf dem privaten PC benötigen. Sie erfahren auch, welche Vorkenntnisse für eine erfolgreiche Teilnahme nützlich sind.

86302 Beratung, Markus Fendt
Witten, vhs Seminarzentrum
Montag, 29.09.2014, 18:00 Uhr

86312 Beratung, Markus Fendt
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 01.10.2014, 18:00 Uhr



Reale Welten aus dem Computer

Eine Einführung in die 3D Software „Blender“

Jeder kennt sie mittlerweile: die fantastischen Bilder, die wie Fotos aussehen, aber aus dem Computer kommen. Blender 2.69 ist eines der Werkzeuge, die fotorealistische Bilder und Animationen digital entstehen lassen. Wie die kommerziellen Programme (3ds Max, Maya, Cinema 4D, Softimage) ist es ein professionelles Tool mit schier unbegrenzten Möglichkeiten. Das Besondere ist, dass Blender als Open Source Software kostenlos zugänglich ist. Die Anwendungsgebiete sind vielfältig, ob zum Erstellen von Illustrationen, Infografiken und Logos, bei Visualisierungen in der Architektur, im Maschinenbau bis hin zu Spezialeffekten in Film und TV oder in Computerspielen. Sogar Physiksimulationen lassen sich damit realisieren. Dieser einführende Kurs wird die grundlegenden Funktionen von Blender veranschaulichen. Solide PC-Erfahrung und Englischkenntnisse sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme. Der Fokus der Übungen im Kurs liegt auf dem Erstellen eines fiktiven Firmenemblems oder Vereinslogos mit Animation. Der Dozent ist Grafik Designer und arbeitet seit mehr als zehn Jahren mit diversen 3D Programmen. Auf seiner Webseite www.fendtasy.de finden Sie weitere Infos.

86332 Kurs, Markus Fendt
Witten, vhs Seminarzentrum
montags, 20.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 Termine, 16 UStd.
64,00 EUR

86342 Kurs, Markus Fendt
Witten, vhs Seminarzentrum
samstags, 08.11.2014, 10:00 - 15:00 Uhr, 3 Termine, 16 UStd.
64,00 EUR



Die Online-Bewerbung

Nutzen Sie die neuen Medien!

Die Online-Bewerbung löst immer häufiger die klassische Papier-Bewerbung ab. Viele Unternehmen ermöglichen heute eine erste Kontaktaufnahme in elektronischer Form. In dieser Veranstaltung können Sie unter professioneller Anleitung Ihre persönliche digitale Bewerbungsmappe erstellen. Neben den aktuellen Standards in Anschreiben und Lebenslauf lernen Sie die besonderen Regeln von Online-Bewerbungen kennen, vom Datei-Format bis zur Auswahl der Dateianhänge werden wir Ihre Unterlagen gemeinsam optimieren. Außerdem haben alle Teilnehmenden Gelegenheit, die eigenen Bewerbungsunterlagen gemeinsam mit der Dozentin zu überprüfen und individuelle Fragen zu bearbeiten. Bitte bringen Sie Ihre Dokumente, interessante Stellenanzeigen und einen USB-Stick mit, um Ihre im Kurs erstellten Dateien zuhause weiter ausarbeiten zu können. Ein PC steht Ihnen zur Verfügung. Grundkenntnisse in Microsoft Word werden vorausgesetzt.

90122 Wochenendveranstaltung, Sandra Hartwig
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 20.09.2014, 10:00 - 16:45 Uhr, 8 UStd.
40,00 EUR, keine Ermäßigung

90132 Einführveranstaltung, Sandra Hartwig
Witten, vhs Seminarzentrum
Mittwoch, 14.01.2015, 10:00 - 16:45 Uhr, 8 UStd.
40,00 EUR, keine Ermäßigung

Vorbereitung auf die Kaufmannsgesellenprüfung

Herbstprüfung 2014

Die Anmeldung kann auch über den Dozenten in der Evangelischen Stiftung erfolgen.

94102 Kurs, Thomas Mertens
Wetter, Ev. Stiftung Volmarstein
Dienstag, 02.09.2014, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.
60,00 EUR, keine Ermäßigung

Die erfolgreiche Existenzgründung
kompakt und praxisnah

Der Schritt in die Selbstständigkeit kann vielfältig motiviert sein: der Wunsch nach Unabhängigkeit, Selbstverwirklichung oder Einkommenssteigerung – um nur einige Impulse zu nennen. Für jede Gründung gilt jedoch, dass eine fundierte Vorbereitung die Aussichten auf Erfolg steigert. Dieses Kompaktseminar vermittelt Ihnen das Know-how zum Start eines eigenen Unternehmens. Erfahren Sie, wie Sie gezielt vorgehen, was Sie über Buchführung, Steuern, Recht & Co. wissen müssen und wie Sie einen überzeugenden Businessplan verfassen. Die Referentin bringt als Diplom-Kauffrau neben mehrjähriger Berufspraxis als Gründungsberaterin der IHK Mittleres Ruhrgebiet auch ihre persönliche Erfahrung ein. Seminarabsolventen erhalten ein informatives Handout sowie eine Teilnahmebescheinigung, mit der sie ihre Gründungsvorbereitung gegenüber Bank und anderen Institutionen dokumentieren können.

Hinweis: Teilnehmende, die sich aus dem Bezug von Arbeitslosengeld I oder II heraus selbstständig machen, sollten sich bei ihrer Agentur für Arbeit bzw. ihrem Jobcenter informieren, ob eine Übernahme der Seminarkosten möglich ist.

94321 Wochenendveranstaltung, Julia Brouns
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 06.09.2014, 09:00 - 16:30 Uhr, 8 UStd.

94331 Wochenendveranstaltung, Julia Brouns
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 29.11.2014, 09:00 - 16:30 Uhr, 8 UStd.

Das Entgelt beträgt 90,00 EUR. Anmeldung nur über das IHK-BildungsCentrum, 44787 Bochum, Ostring 30–32, Telefon 0234 9113-125 bei Frau Gabriele J. Langer. E-Mail: langer@bochum.ihk.de.

Seminarreihe zur Finanzbuchführung

Die folgenden Veranstaltungen zum Thema Finanzbuchführung dienen dem Erwerb grundlegender kaufmännischer Kenntnisse. Die beiden Grundkurse können ohne oder mit geringem Vorwissen besucht werden. Sollte Interesse bestehen, die Themen vertiefend zu behandeln, können weitere Workshops eingerichtet werden. Für die Anwendungen am PC sind Grundkenntnisse in Buchführung erforderlich - natürlich auch Sicherheit im Umgang mit dem PC. Wenn Sie alle vier Wochenenden belegen, beträgt die Kursgebühr pauschal 256,00 EUR, die in Teilbeträgen gezahlt werden können.



Finanzbuchführung – Grundkurs I

Der Kurs vermittelt Ihnen schnell und übersichtlich das kompakte Basiswissen für die laufende Finanzbuchführung. Die Teilnehmer/innen werden befähigt, selbständig buchhalterische Tätigkeiten auszuüben. Inhalte sind im Einzelnen: Rechtsgrundlagen der Buchführung; Inventur/Inventar/Bilanz; Buchungen auf Bestands- und Erfolgskonten; Gewinn- und Verlustrechnung; Wareneinkauf und Warenverkauf; Umsatzsteuer; Aufbau und Bedeutung des Kontenrahmens SKR 03.

94502 Wochenendveranstaltung, Manfred Heyna
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 18.10.2014, 09:30 - 16:15 Uhr
Sonntag, 19.10.2014, 09:30 - 16:15 Uhr, 16 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung

Finanzbuchführung – Grundkurs II

Sie erwerben vertiefendes Wissen im Bereich der Buchführung und Bilanzierung bis hin zur Vorbereitung des Jahresabschlusses. Inhalte sind im Einzelnen: Rücksendungen; Boni, Skonti usw.; Privatkonto; Buchen von Löhnen; nicht abzugsfähige und beschränkt abzugsfähige Betriebsausgaben; abnutzbares und nicht abnutzbares Anlagevermögen; Abschreibungen und Abgänge von Anlagegütern; Rechnungsabgrenzung; Rückstellungen; Auswertung der GuV und der Bilanz.

94512 Wochenendveranstaltung, Manfred Heyna
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 22.11.2014, 09:30 - 16:15 Uhr
Sonntag, 23.11.2014, 09:30 - 16:15 Uhr, 16 UStd.
72,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung



Unsere Kursleitenden sind qualifiziert und kompetent

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleitenden haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

Finanzbuchführung am PC mit Lexware

Systematisch werden Sie in die Programmfunktionen eingewiesen: Von der Stammdatenpflege über die Bearbeitung der laufenden Geschäftsvorfälle bis hin zum Jahresabschluss vollziehen Sie anhand von Musterbeispielen die einzelnen Schritte selbstständig am PC nach. Inhalte sind im Einzelnen: Verwaltung der Firmenstammdaten; Anpassen des Kontenplans; Belegnummernkreise, Buchungsvorlagen, Stapelbuchung; Eröffnungsbuchungen mit Eröffnungsbilanz; Buchen von Kassen- und Bankbelegen sowie Buchen von Rechnungsein- und -ausgängen; Debitoren- und Kreditorenverwaltung; Umsatzsteuer-Voranmeldung; BWA; GuV; Bilanz, Summen- und Saldenliste; Mahnwesen und Zahlungsverkehr.

94522 Wochenendveranstaltung, Manfred Heyna
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 07.02.2015, 09:30 - 16:15 Uhr
Sonntag, 08.02.2015, 09:30 - 16:15 Uhr, 16 UStd.
80,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung

Einsatz der DATEV-Software „Kanzlei-Rechnungswesen pro“

Der Wochenendkurs vermittelt systematisch und praxisbezogen Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der Buchführungssoftware „DATEV Kanzlei-Rechnungswesen pro“. Inhalte sind im Einzelnen: Vorstellung der Software; Kontenrahmen; Neuanlage eines Mandanten mit Adressdaten und Programmdaten; vorbereitende Buchhaltungsarbeiten aus der Praxis (Kassenbuch, Rechnungseingangsbuch, Rechnungsausgangsbuch, Bruttolohnverbuchung); Kontierung von Geschäftsvorfällen; Erfassen der Geschäftsvorfälle und Erfassungsprotokolle; Ausgabe der betriebswirtschaftlichen Auswertungen, der Summen- und Saldenliste, der Buchungsjournale und der Konten; Ausgabe der Umsatzsteuer-Voranmeldung und ZM-Meldungen; Offene-Posten-Auswertung; Monatsabschluss und vorbereitende Buchungen zum Jahresabschluss.

94532 Wochenendveranstaltung, Manfred Heyna
Witten, vhs Seminarzentrum
Samstag, 07.03.2015, 09:30 - 16:15 Uhr
Sonntag, 08.03.2015, 09:30 - 16:15 Uhr, 16 UStd.
80,00 EUR, Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung

Tabellenkalkulation mit Excel
Kompakt und effektiv

Es geht um die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und den effektiven Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel. Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie Ihre Kenntnisse als lückenhaft einschätzen und in einer kleinen Gruppe mit vielen praktischen Übungen mehr Routine bekommen wollen.

84272 Kurs, Manuela Rohe
Witten, vhs Seminarzentrum
mittwochs, 22.10.2014, 18:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine, 24 UStd.
96,00 EUR, Zusatzgebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung



Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.

Perspektiven finden – Maßnahmen und Projekte zur beruflichen Integration

Die Veränderungen der Arbeitswelt erfordern lebenslanges Lernen und Weiterbildung von uns allen. Um Ihre berufliche Entwicklung zu unterstützen, führen wir eine Vielzahl unterschiedlicher Beschäftigungs- und Qualifizierungsprojekte durch. Ein Teil unserer Maßnahmen bietet Beschäftigung im zusätzlichen und gemeinnützigen Bereich, andere Projekte zielen auf die individuelle Entwicklung und die Vermittlung neuer beruflicher Kompetenzen.

Sie suchen

- als Erwachsener eine neue Beschäftigung
- als junger Mensch einen Ausbildungsplatz
- als junge Mutter oder Vater den Weg in den Wiedereinstieg
- als Frau oder Mann über 50 einen beruflichen Neuanfang
- als Migrantin oder Migrant bessere Chancen im Beruf durch mehr Sprachkompetenz.

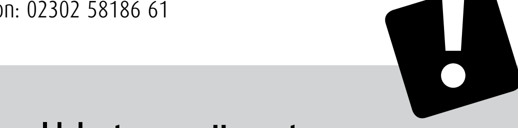
Wir machen Sie fit für den Job!

Wir bieten

- persönliche Beratung und Begleitung bei der Vermittlung und Wiedereingliederung in das Arbeitsleben
- die für Sie passende und eng am Arbeitsmarkt orientierte Qualifizierungsmaßnahme
- teilweise kostenfreie Teilnahme durch Förderung aus Mitteln von Bund und Land, der Europäischen Union, der Bundesagentur für Arbeit und der Jobcenter.
- die Kompetenzen unseres erfahrenen Mitarbeiterteams aus Sozialpädagoginnen/-pädagogen und Jobcoaches.

Falls Sie eine Beratung wünschen oder Fragen zur beruflichen Entwicklung und Reintegration in den Arbeitsmarkt haben, wenden Sie sich bitte an:

Markus Wiebusch, Maria Brandt
Telefon: 02302 58186 61



Anmeldekarten zum Heraustrennen finden Sie ganz hinten im Programmheft.

Secondhandläden

In Kooperation mit der QuaBeD gGmbH betreiben wir den Secondhandladen **„tragbar“** sowie den **CapBaumarkt.**
Die Teilnehmenden erhalten hier die Möglichkeit, verschiedene fachpraktische Kenntnisse zu erlangen und sich im Arbeitsalltag zu beweisen. In den Bereichen Einzelhandel, Lager/Logistik und Restauration/Aufbereitung werden die Teilnehmenden hier eingesetzt. Unter fachkundiger Anleitung und durch pädagogische Begleitung steht das Ziel einer möglichst passgenauen Vermittlung immer im Vordergrund.

tragbar

Annenstraße 118 – 122, 58453 Witten
Telefon: 02302 28246 46
E-Mail: info@tragbar-in-witten.de

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 09:00 – 18:00 Uhr
Sa. 09:00 – 15:00 Uhr

CapBaumarkt

Annenstraße 118 – 122, 58453 Witten
Telefon: 02302 28246 64
E-Mail: info@capbaumarkt.de

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sa. 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Ansprechpartnerin:
Gilda Louis
Telefon: 02302 58186 69

Qualifizierungen für Arbeitsuchende:

Die Qualifizierungen sind gem. AZAV zertifiziert und somit durch die Agentur für Arbeit, Jobcenter und Versicherungsträger (Reha) förderbar.

Um Ihre persönlichen Voraussetzungen für eine Förderung abzuklären, wenden Sie sich bitte an die zuständige Agentur für Arbeit oder Ihr Jobcenter. Eine 100%-Förderung ist möglich.

Schutz und Sicherheit

Die Sicherheitsbranche sucht qualifiziertes Personal. Aufgrund von hohen Qualitätsansprüchen der Auftraggeber erhalten nur Firmen mit qualifiziertem Personal Aufträge. In diesem Rahmen bieten wir anerkannte Abschlüsse an, die Ihnen die notwendige Befähigung verschafft, in dieser Branche Fuß zu fassen.

Sicherheitsfachkraft gem. §34a (IHK)

Diese Basisqualifikation (Vollzeit 8:30 – 15:30 Uhr) ist Grundvoraussetzung, um in dieser Branche arbeiten zu können. Sie dauert 6 Monate inkl. 2 Monate Praktikum. Themen sind u.a. Sicherheitsplanung auf Veranstaltungen, rechtliche Grundlagen, Deeskalation, Technik, Arbeitssicherheit, Waffensachkunde, Brandschutz. Angesprochen sind Personen, die eine neue berufliche Perspektive suchen. Eine Ausbildung bzw. Berufserfahrung sowie ein hohes Maß an Flexibilität sollten Sie mitbringen. Personen, die bereits über Erfahrungen in dieser Branche verfügen, haben die Möglichkeit, am Ende dieser Qualifizierung den Abschluss zur „Geprüften Fachkraft für Schutz und Sicherheit (IHK)“ zu machen.

Ihre Ansprechpartnerin:
Martina Füth
Telefon: 02302 581886 75
E-Mail: martina.fueth@vhs-wwh.de

Der Lehrgang wird in Kooperation mit der QuaBeD gGmbH durchgeführt.

Mütter in Arbeit (MiA)

Ein Projekt des Jobcenters EN mit der vhs Witten | Wetter | Herdecke und der QuaBeD gGmbH

Hier werden Mütter, die Anspruch auf Leistungen nach SGB II haben, dabei unterstützt, eine Arbeitsstelle zu finden.

Das sind die Inhalte der Qualifizierung:

- Individuelles Coaching/ Beratung und Qualifizierung
- Neue (Er-) Kenntnisse über Ihre Stärken
- Stärkung von Schlüsselqualifikationen und Förderung von sozial- und arbeitsmarktintegrativen Fähigkeiten
- Klärung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Entwicklung / Erweiterung beruflicher Perspektiven
- Persönliche und zeitgemäße Bewerbungsstrategien
- Intensive Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche
- Aktive Unterstützung bei der Vermittlung in den Arbeitsmarkt
- Stabilisierung der Beschäftigungsaufnahme
- Betriebliche Erprobung bei Firmen und Kooperationspartnern in Wachstumsmärkten
- Nachbetreuung bei Arbeits- oder Ausbildungsaufnahme

Während der einzelnen Qualifizierungsmodule kann eine Kinderbetreuung in Anspruch genommen werden.

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Martina Füth
02302 58186-75
martina.füth@vhs-wwh.de

Margarete Gryta-Wensing
02302 28246-14
margaretegrytawensing@quabed.de

Was ist ÜMSI?
Übergangsmanagement
Migration – Sprache – Integration

ÜMSI begleitet Sie nach dem Integrationskurs bis zur berufsbezogenen Deutschkursförderung und danach bis zur Aufnahme einer Beschäftigung. Mit ÜMSI kann die Wartezeit auf einen Deutschkurs verkürzt und sinnvoll genutzt werden. ÜMSI besteht aus Gruppentraining und Einzelbetreuung.

Sie können an ÜMSI teilnehmen, wenn Sie ...

- einen Migrationshintergrund haben und Kunde des Jobcenters sind
- einen Integrationskurs besucht haben
- nach dem Besuch einer berufsbezogenen Deutschförderung keine Beschäftigung gefunden haben
- in Beschäftigung sind und Leistungen nach SGB II beziehen.

ÜMSI hat das Ziel, dass Sie ...

- erfolgreich an einer berufsbezogenen Deutschförderung teilnehmen
- Ihre beruflichen (Wieder-) Einstiegschancen verbessern und
- leichter in eine Beschäftigung kommen.

ÜMSI hat u. a. folgende Inhalte:

- Unterstützung im privaten Umfeld
- Kontaktaufnahme zu anderen Beratungsstellen
- Begleitung und Beratung im Anerkennungsverfahren von im Ausland erworbenen Abschlüssen
- Training der kulturspezifischen Alltagskompetenzen
- Erschließung des regionalen Umfeldes unter interkulturellen Aspekten
- Vertiefende Kenntnisvermittlung über die Möglichkeiten der beruflichen Aus- und Weiterbildung
- Betriebsbesichtigungen, Schnupperpraktikum
- Hilfe bei Bewerbungen und Vermittlung in Beschäftigung

Ihre Ansprechpartnerin:

Susanne Klönne
02302 58186-80
susanne.kloenne@vhs-wwh.de

Transferveranstaltung im Rahmen des Modellprojektes ÜMSI Übergangsmanagement Migration-Sprache-Integration

Sprache ist der Schlüssel

Fachtagung für Multiplikatoren und Interessierte

In dieser Fachtagung geht es rund um die Sprache Deutsch. Diese Veranstaltung präsentiert die verschiedenen Angebote, die es bereits gibt und die es geben wird.
Experten geben uns Einblicke, wie das Sprachenlernen funktioniert. Wann und warum wurden die Integrationskurse eingeführt? Wie sieht das Curriculum für Integrationskurse aus? Was lernt man dort? Wer unterrichtet und was muss man tun, um in den Kursen unterrichten zu dürfen? Welche Möglichkeiten gibt es, nach dem Integrationskurs die Sprache systematisch weiter zu erlernen.
Außerdem wird das Modellprojekt ÜMSI (Übergangsmanagement Migration-Sprache-Integration) mit seinen Inhalten und Zielen vorgestellt. Es wird einzelne Vorträge geben; danach möchten wir mit Ihnen diese Fragen besprechen und diskutieren. Nach der Tagung laden wir Sie herzlich zum Kabarettabend mit Muhsin Omurca ein.



Gevelsberg, Bürgerzentrum
Donnerstag, 04.09.2014,
14:30-17:30 Uhr
entgeltfrei

Info und Anmeldung:

Rita Miegel
02332 9186-138
mie@vhs-en-sued.de

Melanie Beinert
02332 9186168
beinert@vhs-en-sued.de

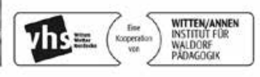
BERUFSWECHSEL WALDORFLEHRER WERDEN



Qualifizierung zum/zur KLASSEN- | FACH- | OBERSTUFENLEHRER/IN an Waldorfschulen

- 1 Jahr in Vollzeit (Förderung durch Bildungsgutschein AZAV möglich)
- 3 Jahre in Teilzeit (Förderung durch Bildungsprämie/Bildungsscheck möglich)

weiterbildung.wittenannen.net



Fach- und Klassenlehrer/in an Waldorf-Schulen

Die Weiterbildung hat das Ziel, Sie auf die Tätigkeit eines Lehrers/einer Lehrerin an einer Waldorfschule vorzubereiten. Besonders ist die Erweiterung der praktisch-pädagogischen Handlungskompetenz angestrebt. Bei Eignung kann eine 100%ige Vermittlung in Arbeit gewährleistet werden. www.wittenannen.de.

Zugangsvoraussetzungen:
Sie haben ein abgeschlossenes Hochschulstudium in einem unterrichtsrelevanten Schulfach. Unterrichtsfächer sind vorzugsweise: Deutsch, Geschichte, Erdkunde, Sozialkunde, Mathematik, Physik, Chemie, Biologie, Kunstgeschichte, Sport, Technologie, Rechtskunde. Gartenbau und Schneidern/Textiles Gestalten (bei entsprechender Berufsausbildung wie Meister).

Im Vorfeld wird ein persönliches Gespräch geführt, um Ihre Zugangsvoraussetzungen zu klären.

Zeiten: Vollzeit: montags – freitags
Ort: Waldorf-Institut, Annener Berg 15, 58454 Witten
Beginn: August/September 2014

Ihr Ansprechpartner:
Markus Wiebusch
Telefon: 02302 58186 36
E-Mail: markus.wiebusch@vhs-wwh.de

Der Lehrgang wird in Kooperation mit dem Institut für Waldorf-Pädagogik durchgeführt.

Qualifizierung zur Tagespflegeperson

Der Bundestag beschloss im Jahr 2008 mit dem Kinderförderungsgesetz (KiföG) die gesetzliche Grundlage für den umfassenden Ausbau der Kleinkinderbetreuung. Das Gesetz sieht ab dem 1. August 2013 einen Rechtsanspruch auf einen Platz in einer Kinderbetreuungsstelle für alle Kinder ab Vollendung des ersten Lebensjahres vor. Von den Betreuungsangeboten für die unter Dreijährigen sollen 30 Prozent durch die Kindertagespflege abgedeckt werden, also durch Tagesmütter bzw. Tagesväter. Die Kinderbetreuung soll zukünftig also aus zwei Bausteinen bestehen: den Kindertageseinrichtungen und der Kindertagespflege.

Die Volkshochschule Witten | Wetter | Herdecke bietet seit Januar 2008 Schulungen zur Tagespflegeperson an. Diese können motivierten Frauen und Männern ermöglichen, eine verlässliche und fachgerechte Kinderbetreuung anzubieten und eine Pflegeerlaubnis durch das Jugendamt zu erhalten.

Die Fortbildung wird nach dem Curriculum des Deutschen Jugendinstituts (DJI) durchgeführt und umfasst 160 Stunden. Nach bestandener Abschlussprüfung (Kolloquium) erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege „Qualifizierte Tagespflegeperson“.

Teilnahmevoraussetzungen:
- abgeschlossene Schulausbildung
- Erfahrungen im Umgang mit Kindern
- sehr gute deutsche Sprachkenntnisse
- Verantwortungsbewusstsein, Zuverlässigkeit und Belastbarkeit
- eintragsfreies Führungszeugnis

Gefördert wird der Lehrgang durch den Europäischen Sozialfonds bzw. über Bildungsgutscheine und ist somit kostenfrei.

Der Lehrgang wird in Kooperation mit der QuaBeD gGmbH durchgeführt.

Termin: 12. Januar 2015

Ihre Ansprechpartnerin:
Martina Füth
Telefon: 02302 58186 75



Betreuungskraft in Pflegeheimen

Die Sozial- und Gesundheitsbranche bietet ein sehr breites Spektrum an Berufsmöglichkeiten und Einsatzfeldern. Sie gilt als die Wachstumsbranche der Zukunft – auch für den Quereinstieg. Seit August 2008 gibt es die neue Richtlinie zur Qualifikation und zu den Aufgaben von zusätzlichen Betreuungskräften in Pflegeheimen nach § 87b Abs. 3 SGB XII. Ziel ist eine deutliche Verbesserung der Versorgungssituation für pflegebedürftige Menschen mit demenzbedingten Funktionsstörungen, psychischen Erkrankungen oder geistigen Behinderungen.

Dauer: 3 Monate inkl. Praktikum
Zeiten: Teilzeit: montags – freitags 8:30 – 13:30 Uhr
30 UStd. pro Woche

Ihre Ansprechpartnerin:
Martina Füth
Telefon: 02302 58186 75

Angebot der Volkshochschulen in der Region Mittleres Ruhrgebiet

Die Volkshochschulen in der Region „Mittleres Ruhrgebiet“ bieten ein gemeinsames Fortbildungsprogramm an. Als Kursleiterin oder Kursleiter der Volkshochschulen Bochum, Ennepe-Ruhr-Süd, Hattingen, Herne und Witten | Wetter | Herdecke haben Sie die Möglichkeit, daran teilzunehmen. Wir freuen uns, wenn Sie von diesem Angebot regen Gebrauch machen.

Anmeldungen bitte an die zuständige VHS:

Elke Dietinger VHS Bochum
Tel.: 0234 910-2863 | E-Mail: dietinger@bochum.de

Iris Baeck VHS Ennepe-Ruhr-Süd
Tel.: 02332 9186-12 | E-Mail: bae@vhs-en-sued.de

Berit H'loch VHS Hattingen
Tel.: 02324 204-3516 | E-Mail: B.Hloch@hattingen.de

Monika Remlinger VHS Herne
Tel.: 02323 163467 | E-Mail: Monika.Remlinger@herne.de

Bettina Sommerbauer vhs Witten | Wetter | Herdecke
Tel.: 02302 581-8641
E-mail: Bettina.Sommerbauer@vhs-wwh.de



Erwachsenenpädadgogische Qualifikation – EPQ

Die EPQ ist eine Qualifizierungsmaßnahme des Landesverbandes der Volkshochschulen in NRW. Sie richtet sich an Kursleitende der Volkshochschulen und der Weiterbildung allgemein. Sie erwerben sowohl fachübergreifende Kenntnisse in Erwachsenenpädagogik als auch fachspezifisches Knowhow zur Gestaltung von Kursen. Fünf Pflichtmodule vermitteln personale, soziale, didaktische, methodische und institutionelle Kompetenzen. Fünf Aufbaumodule wählen Sie zusammen mit Ihrer VHS je nach fachlichen oder methodischen Interessen aus. Lernberatung und Hospitationen runden das Programm ab. Der Landesverband stellt das Abschluss-Zertifikat aus. Die hier aufgeführten Seminare sind Teil der ganzjährigen Ausbildung EPQ im Kooperationsverbund Östliches Ruhrgebiet. Jedes Seminar kann auch unabhängig von der gesamten Ausbildungsreihe von Interessierten besucht werden. Anmeldung bitte an die jeweils durchführende VHS.

Gebühren pro Seminar
für Teilnehmende der EPQ-Reihe im Verbund: entgeltfrei
für Teilnehmende sonstiger VHS: 45,00 EUR
für sonstige Interessierte: 55,00 EUR
Mehr Infos dazu auf der Seite des Landesverbandes der VHS in NRW unter www.vhs-nrw.de/epq

Sprachen – Produktive Fertigkeiten
EPQ-Aufbaumodul

Die Ziele des Seminars: Sie kennen die Unterschiede zwischen mündlichem und schriftlichem Sprachprodukt; Sie können kombinierte Unterrichtssequenzen zu Produktiven Fertigkeiten entwerfen; Sprechen: Sie kennen die Merkmale gesprochener Sprache, Formen des Sprechens und Voraussetzungen für mündliche Sprachproduktion im Unterricht. Sie sind sich der interkulturellen Aspekte bewusst. Sie kennen die Merkmale von kommunikativen und nicht-kommunikativen Übungen. Schreiben: Sie machen Selbsterfahrung im freien Schreiben. Sie kennen verschiedene Formen und Methoden des Schreibens im Unterricht. Die Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung bei der VHS Bochum
Helle Timmermann
VHS Bochum im BVZ, Gustav-Heinemann-Platz 2-6,
44787 Bochum
Samstag, 07.03.2015, 10:00-18:00 Uhr
entgeltfrei

Einführung in die Kursplanung
für neue Dozentinnen und Dozenten
EPQ, Pflichtmodul 2

Dieses Seminar wendet sich an neue Dozentinnen und Dozenten, die in der Erwachsenenbildung tätig sind oder es werden wollen. Die Ziele dieses Seminars im Einzelnen: eine motivierende Kursankündigung formulieren; Lernziele benennen, Lehrmaterial bewerten; einen Stoffverteilungsplan entwickeln und die Einstiegsstunde planen; Bestandteile der Unterrichtsmethodik reflektieren und anwenden; verschiedene Sozial- und Aktionsformen einsetzen. Diese Veranstaltung ist Teil der ganzjährigen Ausbildung EPQ für neue Lehrkräfte an Volkshochschulen. Die aus 10 Seminaren bestehende Reihe wird im Kooperationsverbund Östliches Ruhrgebiet durchgeführt. Weitere Informationen dazu erhalten Sie bei der Programmbereichsleitung Ihrer VHS. Unabhängig von der gesamten Ausbildungsreihe können pädagogisch Interessierte auch nur einzelne Seminare besuchen.

Für Teilnehmende der EPQ an kooperierenden Volkshochschulen: entgeltfrei
Für sonstige Interessierte: 55,00 EUR

Anmeldung bei der VHS Herne
Monika Remlinger
VHS Herne Wanne, Wilhelmstr. 37
Samstag, 13.09.2014, 10:00 - 18:00 Uhr

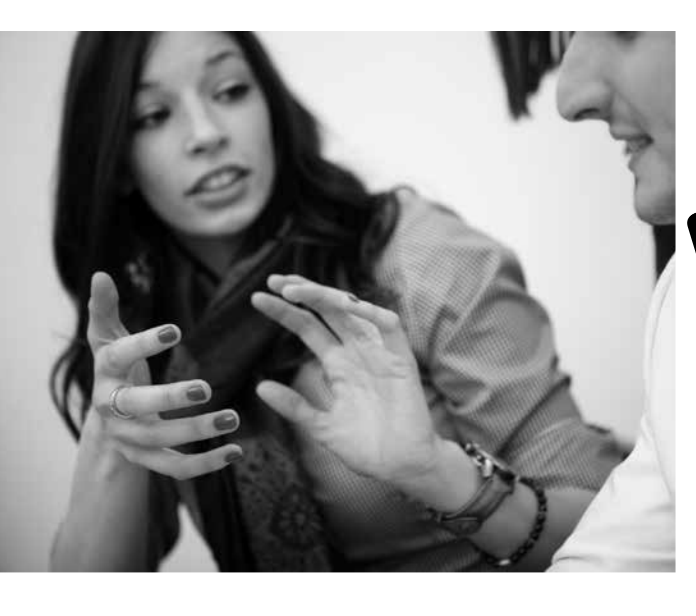


Die Lernplattform moodle für die Praxis

Diese moodle Schulung wendet sich an Kursleitende, die die Lernplattform konkret in ihrem VHS-Kurs einsetzen möchten. Sie eignet sich für diejenigen, die bereits wissen, welches die Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten von Lernplattformen sind und setzt PC-Kenntnisse sowie die Existenz eines eigenen moodle-Zugangs voraus. Falls noch erforderlich, diesen bitte vor Kursbeginn einrichten (http://lernt-online.de/moodle/login/signup.php). Folgende Themen sollen in gemeinsamer Praxis auf der Plattform umgesetzt werden: Das Einschreiben der Teilnehmer und Begrüßungstext; Dateien einbinden, ein youtube-Video einbinden, eine Hörübung einbauen; einen fertigen lehrwerksbegleitenden moodle-Kurs eines Verlags einbauen; Aufgaben stellen, Einreichaufgaben einstellen durch die TN und Korrektur; Terminabstimmung; ggfs. ein Chatbeispiel; gemeinsam an einem Wiki arbeiten, gemeinsam ein Glossar anlegen.

Anmeldung bei der VHS Herne
Nevzat Kermann
VHS Herne Wanne, Wilhelmstraße 37
Samstag 13.09.2014, 9:30 - 16:30 Uhr
Gebühr: 35,00 EUR





Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Wie können wir in der Erwachsenenbildung davon profitieren? Dieses Modell ist ein von Maja Storch und Frank Krause (für die Zürcher Universität) entwickeltes Selbstmanagement-Training, das sich an persönlichen Ressourcen orientiert und step by step zur Findung und Realisierung persönlicher Ziele führt. Es unterstützt Menschen, z. B. auch jene in der Erwachsenenbildung, „die anderen bei der Erreichung von selbst gesteckten Zielen zur Seite stehen oder sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern möchten". Der „Rubikon-Prozess", somatische Marker u. Ressourcen Pool sind dabei wichtige Elemente und Stationen innerhalb des Trainings. Dieses Seminar bietet zunächst einen kurzen Überblick über die theoretischen Grundlagen des Modells und gibt dann Raum und Gelegenheit, einige ausgewählte konkrete Übungen aus dem Trainingsmanual auszuprobieren.

Anmeldung bei der VHS Bochum
Frank Rohe
VHS Bochum im BVZ, Gustav-Heinemann-Platz 2-6
Samstag, 15.11.2014, 10:00-18:00 Uhr
Gebühr: 20,00 EUR



Online anmelden unter: www.vhs-wwh.de

Stimme und Sprechtechnik für Kursleitende

In Ihren Kursen versuchen Sie, Ihren Teilnehmenden den Lerninhalt anschaulich zu vermitteln. Diese fachlichen Faktoren decken lediglich 7% der Überzeugungskraft ab. Ihre Körpersprache liefert weitere 55%. Beachtliche 38% erzielen Sie allein durch die Wirkung Ihrer Stimme. Im gelungenen Zusammenspiel von Stimme, Rhetorik und Körpersprache entfaltet sich Ihre individuelle Ausstrahlung. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie den Klang Ihrer eigenen Stimme bewusster steuern und für den Lernerfolg Ihrer Teilnehmenden nutzen können. Seminarinhalt: Stimme, Sprechen und Atmung, Zusammenhänge verstehen; Sprechwerkzeuge kennenlernen und richtigen artikulatorischen Einsatz trainieren; Stimmarbeit: Stimmanalyse, Artikulation, Modulation, angemessene Lautstärke, Tonlage, Pausensetzung, Tempo, Betonung; Atem- und Sprechkoordination; Stimmpflege und Regeneration; die Stimmkraft profitiert von der Atemkraft; Lautstärke spielend leicht erzeugen; persönliche Vorbereitung und Warm-Up für den Ernstfall. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken.

Anmeldung bei der VHS Ennepe-Ruhr-Süd
Corinna Flick
VHS Ennepe-Ruhr-Süd, Gevelsberg, Mittelstraße 86-88
Samstag, 25.10.2014, 9:30-14:30 Uhr
Gebühr: 25,00 EUR (inkl. Imbiss)

Aus dem Hamsterrad aussteigen

Ein Wochenende für Kursleitende mit den Schwerpunktthemen: Wer oder was treibt mich an? Unter welchen Sachzwängen stehe ich und an welchen Stellschrauben kann ich etwas verändern? Wie erkenne ich meinen Stress und wie kann ich dem Burn-out vorbeugen? Wie können Arbeiten und Leben im Einklang gelingen? Wir beschäftigen uns mit dem, was uns stark macht, lernen Achtsamkeitsmethoden gegen den Stress kennen und entwickeln individuell Ansatzpunkte für Veränderung.

Anmeldung bei der VHS Hattingen
Gisela Kordges
vhs Hattingen, Bredenscheider Straße 19
Samstag, 17.01.2015, 10:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag, 18.01.2015, 10:00 bis 15:00 Uhr
Gebühr: 35,00 EUR


Doris Hülshoff


Frank Schweppe

Verbandsversammlung

Vorsitz: Doris Hülshoff

Verbandsvorsteher

Frank Schweppe

Stellvertretender Verbandsvorsteher

Matthias Kleinschmidt

Die Zweckverbandsversammlung der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Die Vertreterinnen und Vertreter aus den jeweiligen Städten sind:

aus Witten
Liselotte Dannert, Tobias Grunwald, Christian König, Lars König, Sonja Leidemann, Georg Klee, Regine Sewing, Annegret Skubich, Simone Tillmann, Paul Wood, Janosch Dahmen (Stv.), Reinhard Finck (Stv.), Andreas Günzel (Stv.), Reinhard Goldbach (Stv.), Corinna Lehnhardt (Stv.), Walter Sander (Stv.), Fernando de Oliveira (Stv.), Klaus Riepe (Stv.), Martin Rose (Stv.), Jan Richter (Stv.)

aus Wetter
Karen Haltaufderheide, Frank Hasenberg, Doris Hülshoff, Gerhard Strümper, Inge Holland (Stv.), Rosi Wolf-Laberenz (Stv.), Manfred Schäfer (Stv.), Dr. Dietrich Thier (Stv.)

aus Herdecke
Susanne Kipper, Wolfgang Schmiedel, Dr. Katja Strauss-Köster Christian Brandt (Stv.), Malte Dürr (Stv.), Dieter Joachimi (Stv.),

Stand: 15.5.2014

Möchten auch Sie die Volkshochschule fördern?

Neue vhv-Mitglieder sind herzlich willkommen.

Die Volkshochschulvereinigung Witten e.V., kurz vhv, unterstützt als Förderverein die Arbeit der Volkshochschule Witten | Wetter | Herdecke.

Die vhv lädt regelmäßig zu eigenen Veranstaltungen ein (z. B. Betriebsbesichtigungen und Exkursionen).

Der Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich 14,00 EUR.

Darüber hinausgehende Beträge oder mögliche Spenden werden dankbar angenommen und sind steuerlich absetzbar.

Weitere Infos und Kontakt:
Ulrike Hetkämper
Telefon: 02302 58186 23

Vorsitzende:
Ute Lange, Gisela Ocken





Ute Lange



Gisela Ocken

Die Volkshochschulvereinigung Witten e.V. unterstützt – besonders in Zeiten knapper öffentlicher Mittel – die Arbeit der Volkshochschule:

Die Volkshochschulvereinigung ...

- organisiert und unterstützt kulturelle Angebote der Volkshochschule
- unterstützt die Öffentlichkeitsarbeit der Volkshochschule
- wirbt für das wichtige Anliegen des lebenslangen Lernens
- unterstützt die Arbeit der Dozenten/innen
- sucht Sponsoren für wichtige soziale und pädagogische Aufgaben
- ist offen für Innovationen





1 **Albert-Martmöller-Gymnasium**
Oberdorf 9, Zugang über Winkelstraße

2 **Kämpenschule,** Kämperfeldstaße 15, Witten-Herbede

3 **Kollegschule,** Husemannstraße 51

4 **Biologische Station,** Am Hang 2, Witten-Annen

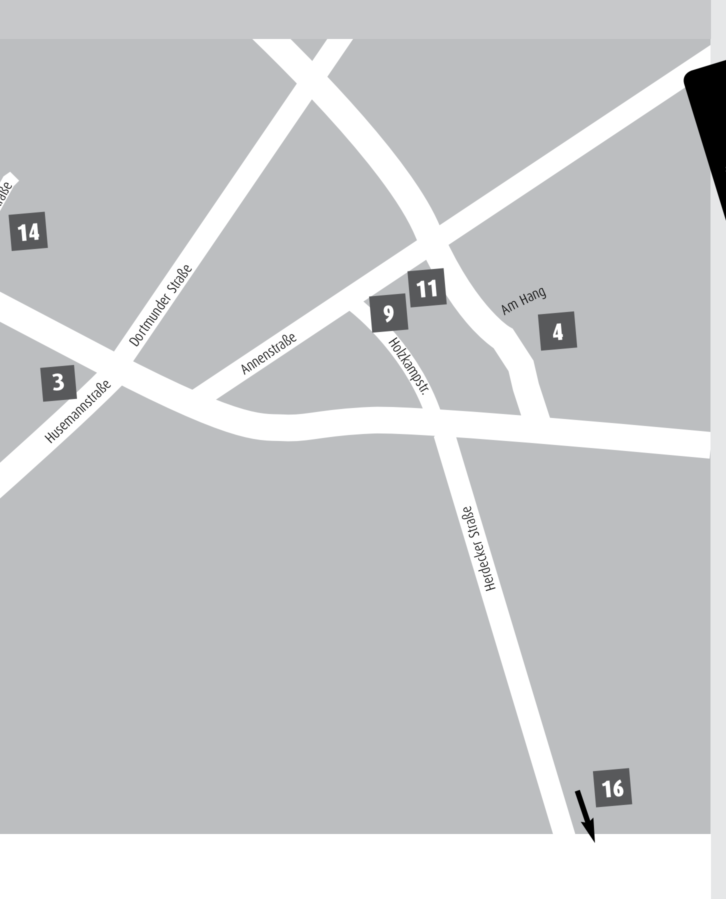
5 **Märkisches Museum,** Husemannstraße 12

6 **Pestalozzischule,** Beek 2 a

7 **Gerichtsschule,** Gerichtsstraße 12

8 **Schiller-Gymnasium,** Breddestraße 8

9 **vhs Seminarzentrum,** Holzkampstraße 7



10 Ruhr-Gymnasium, Synagogenstraße 1

11 QuaBeD, Annenstraße 118

12 Widey-Zentrum, Breite Straße 74

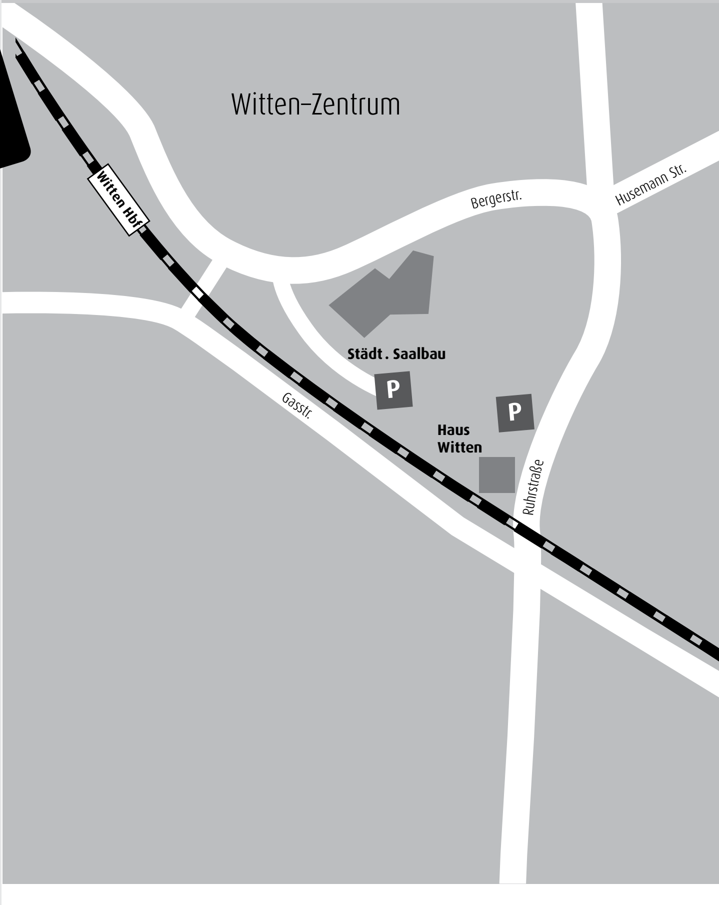
13 Haus Witten, Ruhrstraße 86

14 WERK°STADT Witten, Mannesmannstraße 6

15 Familienzentrum Lebenshilfe Witten e.V., Wannen 81

16 Schwedenheim, Herdecker Straße 109

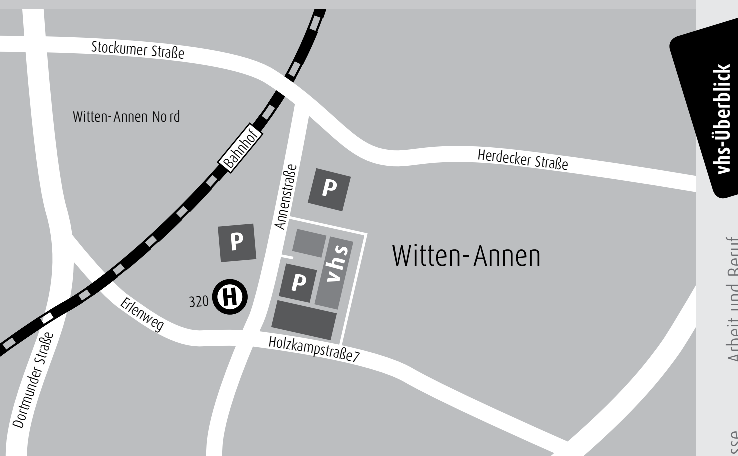
17 vhs Kiosk, Hauptstraße 19



Lage
Haus Witten liegt am Ortsausgang von Witten Richtung Bommern. Neben der Musikschule Witten gibt es dort einen Kammermusiksaal, einen Kinosaal, einen Tagungsraum sowie Übungsräume. Weiterhin gibt es einen Kammermusiksaal, einen Kinosaal, einen Tagungsraum sowie Übungsräume der Musikschule und das Café Amadeus.

Die Volkshochschule nutzt Haus Witten für Vorträge, Lesungen, Konzerte und kleinere Veranstaltungen.

Verkehrsverbindungen
Sie erreichen Haus Witten mit den Buslinien 378 und 379, Haltestelle Haus Witten.



vhs Geschäftsstelle
Holzkampstraße 7, 58453 Witten
Telefon: 02302 58186 10, Fax: 02302 58186 98

Adresse für ein Navigationsgerät: Annenstraße 122.

Lage

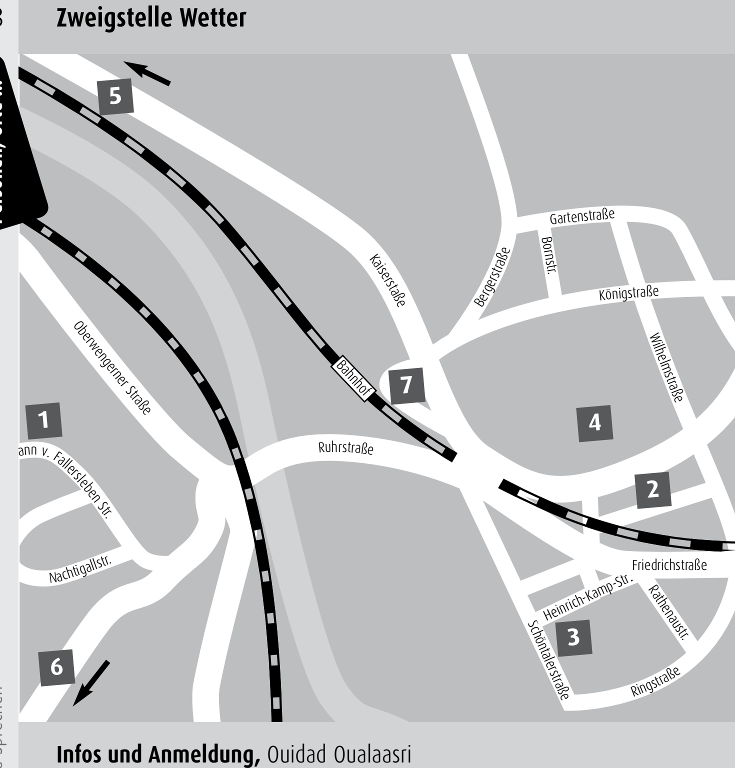
Im ZAK-Zentrum Aktiv. Der Zugang führt über die Holzkampstraße oder über den Parkplatz der vhs mit Zufahrt in Höhe Annenstraße 122.

Ausstattung

Vier moderne EDV-Räume, ein Kreativraum, ein Gymnastik- und ein großer Yogaraum, vielseitig nutzbare Unterrichtsräume und vieles mehr.

Verkehrsverbindung

Sie erreichen das Seminarzentrum mit den Buslinien 320 und 375. Die Haltestelle Holzkampstraße ist nur wenige Schritte entfernt.



Infos und Anmeldung, Ouidad Oualaasri

Zweigstelle Wetter, Kaiserstraße 78
Telefon: 02335 8407 05, Fax: 02335 8407 20

1 **Geschwister Scholl Gymnasium,**
Hallenbad Wetter-Oberwengern, H.-von-Fallersleben-Straße 28

2 **Villa Vorsteher,** Bürgerhaus, Kaiserstraße 132

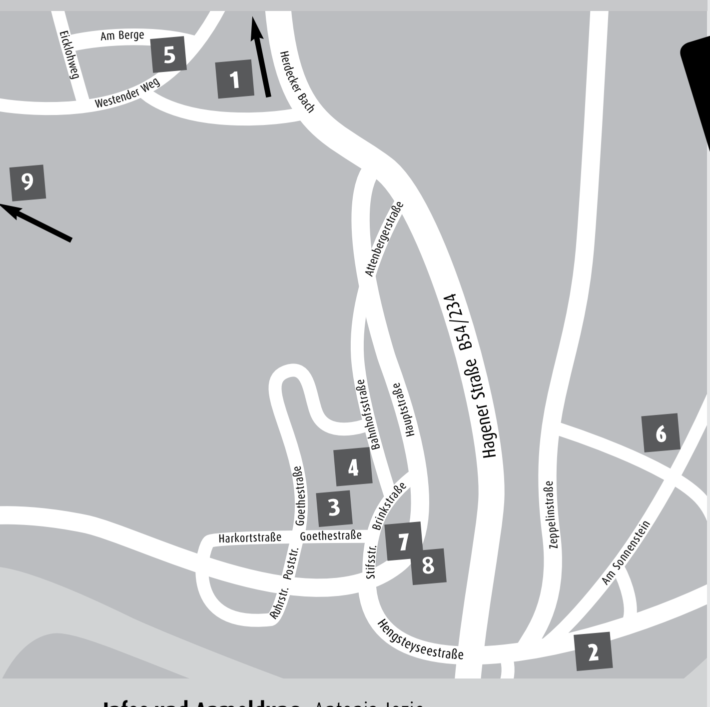
3 **Hauptschule,** Heinrich-Kamp-Straße 20,
Eingang Steinstaße für Turnhalle

4 **Turnhalle,** Theodor-Heuss-Straße 1

5 **Vereinsräume Wengern,** Elbscheweg 14

6 **Evangelische Stiftung Volmarstein,**
Berufsschulen und BBW, Am Grünewald 10-12

7 **vhs-Zweigstelle,** Kaiserstraße 78



Infos und Anmeldung, Antonia Jozic

Zweigstelle Herdecke, Stiftsplatz 4, Erdgeschoss – Zimmer 1
Telefon: 02330 6113 30, Fax: 02330 611153 30

1 **Grundschule Schraberg,** Neue Straße 46

2 **Friedrich-Harkort-Gymnasium,** Hengsteyseestraße 40

3 **Kulturhaus, Filmsaal Onikon,** Goethestraße 14

4 **Grundschule Robert-Bonnermann,** Bahnhofstraße 7

5 **Turnhalle Grundschule im Dorf,** Am Berge 3

6 **Hauptschule am Sonnenstein,** Am Sonnenstein 4

7 **vhs-Zweigstelle,** Kirchplatz 3

8 **Multifunktionsraum,** Kirchplatz 3

9 **Gemeinschaftskrankenhaus,** Gerhard-Kienle-Weg 4

10 **Familienzentrum Vinkenberg,** Auf dem Brennen 14

11 **Familienzentrum Nacken** Ringstraße 60a

Allgemeines
Diese Teilnahmebedingungen gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Witten | Wetter | Herdecke (vhs).

Teilnehmen kann in der Regel jede/r, unabhängig von Wohnsitz oder Vorbildung. Ausnahmen gibt es bei Kursen für besondere Adressatengruppen. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

Anmeldung
Persönliche Anmeldungen erfolgen mittels einer Anmeldekarte, die Sie im Anhang des Kursbuches finden und werden während der Öffnungszeiten entgegengenommen. Telefonische Anmeldungen oder Reservierungen sind nicht möglich. Schriftliche Anmeldungen per Internet, Fax oder Email sind mit Erscheinen des Kursbuches mit Erteilung eines Lastschriftmandates (bisher Abbuchungsermächtigung) sofort möglich. Als Bestätigung für Ihre Anmeldung erhalten Sie umgehend eine Anmeldebestätigung oder eine Bestätigung per E-Mail. Rufen Sie uns bitte unter 02302 581 8610 spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn an, falls Sie keine Bestätigung erhalten haben.
Mit dem Eingang der Anmeldebestätigung oder der Bestätigung per E-Mail oder der Eintragung in die Anwesenheitsliste vor Ort ist die Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.
Die Nichtteilnahme oder nicht fristgerechte Abmeldung per Fax, Post oder E-Mail entbindet nicht von der Zahlungspflicht.

Teilnehmerzahl
Für die Durchführung der Kurse und Seminare ist in der Regel eine Anzahl von mindestens 10 angemeldeten Personen erforderlich (Mindestteilnehmerzahl).
Die Volkshochschule bietet auch gezielt Veranstaltungen mit geringerer Mindestteilnehmerzahl zu erhöhten Entgelten an (kleine Lerngruppen).
Kurse, die nicht die Mindestteilnehmerzahl erreichen, können im Einvernehmen mit den Teilnehmenden nachträglich zu kleinen Lerngruppen mit erhöhtem Entgelt (Zuzahlung) umgewandelt werden.
Im Interesse Ihres Lernerfolges ist es notwendig, die Personenzahlen bei bestimmten Kursen zu begrenzen. Wir empfehlen Ihnen daher, sich so früh wie möglich anzumelden. Eventuell kann dann ein zusätzliches Angebot noch eingerichtet werden. Über die maximale Teilnehmerzahl entscheidet die vhs.

Abmeldung
Ein Kurs findet statt, wenn sich die erforderliche Mindestteilnehmerzahl angemeldet hat. Wird diese nicht erreicht, wird die vhs diesen Kurs in der Regel vor Beginn absetzen. In einem solchen Fall werden Sie informiert. Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, damit Kurse, die mit Ihrer Teilnahme zustande gekommen wären, nicht abgesagt werden müssen. Bei Kursen mit zu wenigen Anmeldungen entscheidet die/der Fachbereichsleitende, ob diese mit geringerer Anzahl an Teilnehmenden durchgeführt werden können. Kurse, die nicht die Mindestteilnehmerzahl erreichen, können im Einvernehmen mit den Teilnehmenden nachträglich zu kleinen Lerngruppen mit erhöhtem Entgelt (Zuzahlung) umgewandelt werden.
Bei Unterrichtsausfall werden Sie von der vhs, soweit möglich, telefonisch verständigt. Ein Anspruch auf Benachrichtigung besteht nicht.
Ein Rücktritt von einer Anmeldung ist grundsätzlich jederzeit möglich. Bei fristgerechter Abmeldung werden keine Entgelte erhoben.

Entgelt
Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Falls Sie uns ein Lastschriftmandat erteilt haben, wird das Entgelt nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Den Fälligkeitstermin und Ihre Mandatsreferenznummer entnehmen Sie bitte Ihrer Anmeldebestätigung. Eine vorherige Anmeldung für Einzelveranstaltungen ist, soweit im Kursbuch nicht vermerkt, nicht erforderlich. Bitte entrichten Sie das Entgelt bei Einzelveranstaltungen direkt an der Kasse.
Anträge auf Entgeltermäßigung können nur berücksichtigt werden, wenn die notwendigen Unterlagen vor Kursbeginn bei der vhs vorliegen. Sofern eine Veranstaltung ermäßigungsfähig ist, erhalten auf Antrag Schüler/innen, Studierende, Wehrdienstleistende, Absolventen eines Freiwilligen Sozialen Jahres oder des Bundesfreiwilligendienstes (25 %) sowie Empfänger/innen von Arbeitslosengeld II oder Bezieher/innen von Sozialhilfe nach SGB XII eine Ermäßigung des Entgeltes (50 %). Auch Inhaber/innen der Ehrenamtskarte erhalten eine Ermäßigung von 20 % auf einen Kurs pro Jahr (abschlussbezogene Lehrgänge und Studienfahrten und -reisen sind ausgeschlossen), Vortragsveranstaltungen sind kostenlos.
In einigen Kursen entstehen Zusatzgebühren für Unterrichtsmaterialien, Seminarunterlagen, Kopien, GEMA-Gebühren, Lizenzen und anderes. Zusatzgebühren sind beim jeweiligen Angebot im Kursbuch und auf der Teilnahmekarte ausgewiesen. Zusatzgebühren können nicht ermäßigt werden. In einigen Kursen benötigen Sie individuelles Unterrichtsmaterial (Bücher, Bastelmaterial, Schreibpapier usw.). Diese Kosten müssen Sie selbst tragen.

Rücklastschrift
Kosten, die der vhs durch fehlerhafte Kontoangaben der Teilnehmenden, ungerechtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontendeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaber/innen.

Organisatorische Änderungen
Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine/n bestimmte/n Dozentin/en durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung namentlich angekündigt wurde.
Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer/s Dozentin/en), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.

Rücktrittsfristen:
– 8 Tage vor Kursbeginn
– 14 Tage vor Beginn von Bildungsurlauben, Wochenendveranstaltungen und Kursen, die mehr als 50 Unterrichtseinheiten umfassen.
– bei Studienreisen/-fahrten gelten die im Einzelnen angegebenen Rücktrittsfristen, bzw. die Bedingungen des Veranstalters.

Die Nichtteilnahme oder nicht fristgerechte Abmeldung entbindet nicht von der Zahlungspflicht. Rücktrittsgründe (z. B. Erkrankung) sind nicht maßgeblich. Eine Ersatzperson, die den Platz zu denselben Bedingungen einnimmt, kann benannt werden.

Die Rückzahlung eines schon entrichteten Kursentgeltes erfolgt nur, wenn die Veranstaltung nicht stattfindet. Das Entgelt für abgesetzte Kurse wird nur erstattet, wenn weniger als 50 % der geplanten Unterrichtsstunden durchgeführt wurden. Weitergehende Ansprüche wie z. B. Erstattung von Lohnausfall oder Fahrtkosten sind ausgeschlossen. Eine Rückzahlung von Entgelten aus anderen Gründen (z. B. Ausscheiden eines Teilnehmenden aus einem laufenden Kurs, Erhöhung der Teilnehmerzahl nach dem 3. Termin) erfolgt nicht.

Schulabschlusslehrgänge
Für Lehrgänge zum Erwerb des Hauptschulabschlusses nach Klasse 10 a sowie Typ B (Fachoberschulreife) erhebt die vhs eine Verwaltungspauschale von 40,00 EUR pro Semester. Eine Ermäßigung ist in der Regel nicht möglich.

Haftung
Bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Diebstählen, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten übernimmt die vhs keine Haftung. Unumgängliche Programmänderungen, wie z. B. räumliche oder zeitliche Verlegung von Veranstaltungen, bleiben vorbehalten. Die Teilnahme an den Unterrichtsveranstaltungen, Ausflügen, Führungen usw. erfolgt auf eigene Gefahr.

Hausordnung
Wer an einer Veranstaltung der vhs teilnimmt, hat die Hausordnung der betreffenden Veranstaltungsorte zu beachten. Das Rauchen ist in Veranstaltungsräumen und öffentlichen Gebäuden untersagt.

Hinweis für Menschen mit Behinderungen
Im vhs Seminarzentrum stehen Ihnen ein behindertengerechter Parkplatz und Aufzüge zur Verfügung. Die meisten Räume sind auch für Rollstuhlfahrer gut befahrbar. Bitte melden Sie sich an der Informationstheke, falls Sie Hilfe wünschen.

Datenschutz
Eine Anmeldung kann nur bearbeitet werden, wenn alle geforderten Angaben vollständig gemacht werden. Die erfassten und gespeicherten personenbezogenen Daten unterliegen dem Bundesdatenschutzgesetz. Sie dienen lediglich vhs-internen Zwecken und werden nicht an Dritte weitergegeben. Sämtliche Daten sind vor unbefugtem Zugriff geschützt. In Fällen von verloren gegangenen, beschädigten oder anderweitig unbrauchbar gewordenen Daten informiert die vhs den Kunden und erstellt entsprechende Aufzeichnungen.
Die Angabe der Telefonnummer, möglichst Ihrer Handynummer, ist für die Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderungen erforderlich. Angaben über Alter und Geschlecht werden bei der vhs aus statistischen Gründen gespeichert und anonymisiert.



Das Programm beginnt am 08. September 2014

Persönliche Anmeldung, Beratung und Auskunft
Vom 08.09. – 12.09.2014 ist das Seminarzentrum montags bis donnerstags von 08:30 – 18:00 Uhr für Sie geöffnet!
Danach gelten die regulären Öffnungszeiten.

Schriftliche Anmeldungen
sind online über unsere Homepage www.vhs-wwh.de, per E-Mail info@vhs-wwh.de oder per Post/Fax jederzeit möglich.

Impressum

Herausgeber
vhs-Zweckverband Witten | Wetter | Herdecke
Holzkampstraße 7, 58453 Witten

Verantwortlich
Bettina Sommerbauer

Redaktion
Anne Maier

Lektorat
Renate Schmidt-Ridder

Gestaltung
unikat, www.unikat.net

Druck
Joh. van Acken GmbH & Co. KG, Druckerei und Verlag

Auflage
12.000 Stück